โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

กำลังใจ ๓๒

กำลังใจ ๓๒

จุลธรรมนำใจ ๙



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com
www.phrasuchart.com

กำลังใจ ๓๒

(จุลธรรมนำใจ ๙)

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร
ในพระบรมราชูปถัมภ์
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.kammatthana.com

www.phrasuchart.com

การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

ISBN 978-616-321-924-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๖

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่
บริษัท บอส์สการพิมพ์ จำกัด
777 อ่อนนุช 10 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพ 10250
โทร. 02-742-4852 แฟ็กซ์. 02-742-6098

สารบัญ

กัณฑ์ที่ ๓๓๕

งานภายใน

ผู้ปฏิบัติธรรมควรทำงานภายนอกให้น้อยที่สุด **ทำงานภายในให้มาก** งานภายนอกทำเท่าที่จำเป็น หลวงตาท่านเข้มงวดกวดขันเรื่องงานภายนอกมาก เวลาทำอะไรก็ทำอย่างรวดเร็ว สร้างกุฏิก็มีขอบเขต ทำเป็นภารกิจจำเป็นเร่งด่วน ไม่ให้เลยเถิด พอตกเย็นก็ให้เลิก เพื่อจะได้ไปภาวนาต่อ ทำจนมืดค่ำจะไม่เหมาะ พอตกเย็นท่านก็ให้หยุด พรุ่งนี้ค่อยทำใหม่ เพราะงานภายนอกเป็นเพียงงานสนับสนุน แต่พวกเราชอบทำงานภายนอกจนลืมงานภายในไป บางทีไม่ลืมแต่ทำไม่ได้ เพราะงานภายในมันยาก มีฝ่ายต่อต้านมาก คอยขัดขวางไม่ให้ทำ คอยหลอกล่อให้ไปทำงานภายนอก ชีวิตเรามันสั้นนิดเดียว เดี๋ยวก็หมดแล้ว ไม่ควรหมดไปกับงานภายนอก ควรคิดถึงงานภายในจิตใจ มาเกิดชาตินี้ได้เพิ่มขึ้นหรือลดลงไป ผลของงานภายในจะติดไปกับใจ แต่งานภายนอกจะไม่ติด สร้างวัดใหญ่โตขนาดไหน สวยงามขนาดไหน เวลาตายไปใจก็ไม่ได้เอาไปด้วย อาจจะไปไม่ได้เสียด้วยซ้ำไป ถูกดึงไว้ด้วยความห่วงความหวง ไม่รับอานิสงส์ของการสร้างวัด เพราะอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นวัดของฉัน ถ้าสร้างยังไม่เสร็จจะห่วงจะกังวล เลยมาขวางอานิสงส์ของการเสียสละ

ของการทำบุญให้ทาน ไม่ได้ไปเกิดใหม่ไปเสวยบุญ เป็นดวงวิญญาณวนเวียนอยู่บริเวณที่ก่อสร้าง ไม่ได้ประโยชน์อะไร การได้มาเกิดเป็นมนุษย์เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว ในบรรดาภพชาติทั้งหลาย ที่หนังสือของหลวงตาท่านระบุว่าชาตินี้ดีที่สุดแล้ว ภพของมนุษย์นี้ดีที่สุดแล้ว เป็นเหมือนปั๊มน้ำมัน ขับรถแล้วไม่เจอปั๊มก็จะกังวล น้ำมันหมดเมื่อไหร่ก็ต้องเดิน ถ้าเจอปั๊มต้องรีบเติมน้ำมันทันที รถจะได้วิ่งไปได้เรื่อยๆ คนขับก็สบายไม่ต้องเดิน บุญกุศลก็เป็นเหมือนน้ำมันเติมรถ ทำให้เดินทางได้สะดวกสบาย วนเวียนอยู่แต่ในสุคติ ไม่ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ไปตกนรก เสวยบุญที่ได้ทำไว้ในขณะที่เป็นมนุษย์ พอหมดบุญก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาสร้างบุญต่อ ถ้าสร้างบุญอย่างเดียว ไม่สร้างบาป จิตก็จะขยับขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญตอนที่เป็นพระโพธิสัตว์ ในแต่ละภพแต่ละชาติก็บำเพ็ญบุญอย่างเดียว สร้างบารมีทั้ง ๑๐ ที่แสดงไว้ในพระเจ้า ๑๐ ชาติ ทรงบำเพ็ญบารมีต่างๆ อุเบกขาบารมีก็ไม่พูดกับใครเลย เป็นพระเตมีย์ นิ่งเฉยปล่อยวาง ใครจะทำอะไรก็ไม่ตอบโต้

ถ้าเปรียบกับคนอื่นพวกเราก็ถือว่าได้บำเพ็ญบุญมาพอสมควร ถึงใฝ่บุญใฝ่ภาวนากัน สนใจฟังเทศน์ฟังธรรมกัน มีคนอีกมากที่ไม่เห็นคุณค่า ไม่เข้าใจธรรมะ ว่ามีคุณมี

ประโยชน์อย่างไร มัวแต่แข่งหาชื่อเสียงกัน เป็นนักกีฬาก็แข่งหารางวัล เป็นพ่อค้าก็แข่งทำมาหากิน ให้บริษัทใหญ่โตขึ้นไปเรื่อยๆ ไปทางนั้นกันหมด ไม่เคยคิดเลยว่ามีประโยชน์อะไรกับจิตใจของตนบ้าง มองไม่เห็น เพราะจิตใจมืดบอด ไม่เห็นจิตใจของตน เห็นแต่สิ่งที่ได้มา แล้วก็ดีใจไปชั่วขณะหนึ่ง แต่เวลาที่ความทุกข์ ความกังวลความห่วง ความหวงแหน ความเสียดาย ความอาลัยอาวรณ์ ความเสียใจรุมล้อมจิตใจ กลับมองไม่เห็น พอเกิดขึ้นมาจนทนไม่ไหว ก็ไปแก้โดยวิธีที่ไม่ถูก ไปซ้ำเติม เพราะไม่ได้แก้ที่ปัญหาที่ใจ แก้ที่ภายนอก ไปเปลี่ยนทรงผมใหม่ เปลี่ยนชุดใหม่ เปลี่ยนชื่อใหม่ เปลี่ยนบ้านใหม่เปลี่ยนฮวงจุ้ยใหม่ ขยับโต๊ะขยับอะไร แก้ไม่ถูกจุดเลย ต้องแก้ที่ใจ กลับไม่แก้ ใจมันมืดบอด ไม่เข้าใจว่าชีวิตของคนเรามีขึ้นมีลงเป็นธรรมดา มีเหตุมีปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ เวลาขึ้นก็อยากจะให้ขึ้นไปตลอด ไม่ยอมให้ลงเลย พอลงก็อยากจะให้รีบๆขึ้น ก็ต้องไปหาซินแสไปหาหมอดู อย่างตอนนี้ก็กลายเป็นเหยื่อของพวกที่ผลิตจตุคามรามเทพกัน ไม่ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนเลย เป็นพุทธแท้ๆ มงคลสูตร ๓๘ ประการนี้อ่านกันบ้างหรือเปล่า มงคลสูตรนี่แหละเป็นสูตรสำเร็จที่ทำให้เกิดสิริมงคล ให้พบกับความสุขความเจริญที่แท้จริง ไล่ไปตั้งแต่ต้นจนถึงพระนิพพานเลย แสดงไว้ในมงคลสูตร เบื้องต้นท่านก็สอนให้คบ

บัณฑิต คือคนฉลาด คนฉลาดที่สุดในโลกนี้ก็คือพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ รู้จริงเห็นจริง ไม่รู้แบบความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด แบบพวกด็อกเตอร์ ที่ถูกวางยาจนเป็นบ้าไป ถูกจับเข้าโรงพยาบาลบ้าไป เพราะความหลง แพ้นารีพิฆาต เพราะรู้ไม่จริง ไม่ทันเกมกิเลส ทั้งของคนอื่นและของเรา เรามีความโลภเขาเอาเหยื่อมาล่อ เราก็หลง พอหลงตามเขา ก็เปิดช่องให้เขาได้ทำร้ายเรา เป็นความรู้ที่ไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นบัณฑิต การคบบัณฑิตจึงไม่ได้หมายถึงคนที่จบปริญญา หรือคนที่ได้รับปริญญาที่เขาแจก เรียกตัวเองว่าด็อกเตอร์ เป็นด็อกเตอร์หรือด็อกก็ไม่รู้

ติดในยศสรรเสริญ ดุษฎีบัณฑิตก็เป็นการสรรเสริญนั่นเอง ยกย่องว่าบุคคลนี้เป็นคนเก่งคนฉลาด ไม่ต้องเรียนก็ยินดีมอบปริญญาให้ คนมอบก็เป็นคนโง่เหมือนกันถึงมอบให้ คนฉลาดจริงๆกลับไม่มอบให้ เพราะไม่รู้ว่าคนฉลาดที่แท้จริงเป็นอย่างไร วัดความฉลาดที่ผลงาน คือการหาเงินหาทอง ถ้าหาเงินเก่งก็ฉลาด ได้ตำแหน่งสูงๆ ได้เป็นนายกฯ ก็ถือว่าเป็นคนเก่งคนฉลาด แต่คนฉลาดที่แท้จริงกลับไม่เห็นกลับไม่รู้คนฉลาดที่แท้จริงเป็นอย่างไร มักจะเป็นคนธรรมดาๆ ถ้าไม่มีคนบอกจะไม่รู้ เพราะไม่มีปัญญาไปวัดความฉลาดของคนฉลาดที่แท้จริงได้ เหมือนกับนิทานในพระไตรปิฎก ที่

ญาติโยมคงเคยได้ยิน ที่เอามาเขียนในเรื่องกามนิตวาสิฏฐี มีอยู่ครั้งหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเดินทางไปเมืองหนึ่ง มีชายคนหนึ่งมีศรัทธาอยากจะไปกราบ ไปสนทนาธรรม ไปรับความรู้จากพระพุทธเจ้า แวะพักแรมกลางทาง เป็นที่เดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ ก็เลยไปกราบไปสนทนาธรรมะ แต่ไม่ทราบว่าเป็นพระพุทธเจ้า ทรงถามว่าจะไปไหน เขาตอบว่าจะไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้แสดงตนสนทนาธรรมไป ปัญหาธรรมะที่ถามเป็นเรื่องอจินไตย จึงไม่ทรงตอบ ก็เลยไม่ประทับใจในการสนทนาธรรม พอรุ่งขึ้นก็ออกเดินทางไปกันคนละทาง พระพุทธเจ้าก็เดินทางต่อ เขาก็มุ่งไปหาพระพุทธเจ้า เดินไปกลางทางก็สวนกับพระสารีบุตร ก็ถามว่าไปไหนมา เขาก็ตอบว่าจะไปหาพระพุทธเจ้า พระสารีบุตรก็ถามไปว่าไม่ได้เจอกับพระที่เดินอยู่ข้างหน้าหรือ เจออยู่เหมือนกัน แล้วเป็นอย่างไร ก็อย่างนั้นๆ พระสารีบุตรก็ไม่ได้ว่าอะไร ออกเดินทางต่อไป

คนฉลาดดูคนโง่ออก แต่คนโง่ดูคนฉลาดไม่ออก เหมือนกับสุภาษิตที่ว่า คนที่คิดว่าตัวเองฉลาดนั่นแหละคือคนโง่ เพราะไม่มีโอกาสที่จะฉลาดได้ เมื่อคิดว่าตัวเองฉลาดแล้ว ก็ไม่ต้องเรียนรู้ ไม่ต้องศึกษาอะไรอีกแล้ว แต่คนที่รู้ว่าตนยังโง่อยู่ มีโอกาสที่จะฉลาดได้ ตราบใดที่เรายังไม่พ้นทุกข์ ก็อย่าไปคิด

ว่าฉลาดเป็นอันขาด ถ้าฉลาดจริงต้องไม่ทุกข์กับอะไร ต่อให้เรียนจบคัมภีร์พระไตรปิฎกเช่นพระโปฐิละ พระพุทธเจ้าเจอหน้าทีไรก็บอกว่าใบลานเปล่าๆ อยู่ไปเปล่าๆ ตายไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะเรียนอย่างเดียว ไม่ได้เอาไปปฏิบัติ ไม่ได้ชำระไม่ได้ตัดกิเลส ไม่ได้ทำลายสมุทัยความอยากต่างๆให้หมดสิ้นไป ยังต้องทุกข์ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนหลายๆครั้งเข้าเจอทีไรก็ตรัสอย่างนี้ทุกครั้ง ก็เลยเกิดความสำนึกขึ้นมาว่าพระพุทธเจ้าทรงอุตส่าห์เมตตาเราขนาดนี้ ต้องทำอะไรสักอย่าง ก็เลยพิจารณาตัวเองดู ก็เห็นว่ายังไม่ได้ปฏิบัติ ก็เลยคิดว่าถึงเวลาที่ต้องปฏิบัติแล้ว ถ้าดีจริงพระพุทธเจ้าก็คงไม่ว่าเราเป็นใบลานเปล่า

ก็เลยออกไปหาสำนักปฏิบัติ ซึ่งเป็นสำนักที่มีพระอรหันต์ทั้งหมดเลย ตั้งแต่พระเถระจนถึงสามเณร เป็นพระอรหันต์ทั้งสำนักเลย ท่านก็ไปกราบพระที่อยู่ในศาลาพร้อมกันหมดเลย ไปกราบพระหัวหน้าแล้วก็ฝากตัวเป็นลูกศิษย์ พระหัวหน้าท่านก็บอกว่ามีพรรษาน้อยกว่า ความรู้ก็รู้น้อยกว่า ไม่ได้รู้พระไตรปิฎกจัดเจนนัก จึงปฏิเสธที่จะสอน ต้องไปศึกษากับองค์อื่น ท่านก็ไปกราบองค์ที่ ๒ องค์ที่ ๓ ก็ถูกปฏิเสธไปเรื่อยๆ จนถึงสามเณรองค์สุดท้าย สามเณรก็เห็นว่าพระ

ผู้ใหญ่ปฏิเสธกันหมด แล้วตนจะไปรับได้อย่างไร ก็ทำท่าจะปฏิเสธ พระหัวหน้าก็เลยบอกสามเณรว่า ไม่สงเคราะห์ท่านเสียหน่อยหรือ สามเณรก็เลยรับไว้เป็นลูกศิษย์ ก่อนจะสอนก็เอามาใช้เสียก่อน ใช้ล้างกระโถนล้างส้วมล้างบาตรซักจีวร ให้ไปหยิบข้าวหยิบของที่ตรงนั้นที่ตรงนี้ บางทีก็ให้ลุยลงไปหยิบของในน้ำ พอลงไปได้ครึ่งทางก็บอกเปลี่ยนใจไม่เอาแล้ว แต่พระโปฐิละก็รู้สึกว่าได้มอบกายถวายชีวิตให้กับสามเณรจริงๆ จะสั่งให้ทำอะไรก็ยอม ยอมรับเป็นอาจารย์ เมื่อสามเณรเห็นว่าไม่มีทิฐิเหลืออยู่เลย ถ้าเป็นแก้วน้ำก็เทน้ำเก่าออกไปหมดเลย ไม่มีเหลือแม้แต่หยดเดียว ตอนนั้นถึงจะเติมน้ำใหม่เข้าไปได้ นิกายเซนจะพูดเรื่องน้ำชาในแก้วว่า จะเติมน้ำชาใหม่ ก็ต้องเทน้ำชาเก่าทิ้งไปก่อน ไม่เก็บเอาไว้เลยไม่หลงเหลืออยู่เลย จึงจะเทน้ำชาใหม่ลงไป

ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้ายังยึดติดอยู่กับทิฐิความเห็นของเราที่ขัดกับคำสอนของครูบาอาจารย์ ความเห็นของเราก็จะต่อต้าน ต้องละทิฐิก่อน เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ การโต้เถียงกับครูบาอาจารย์จึงไม่มี มีแต่รับลูกเดียว อาจารย์มีหน้าที่สอนลูกศิษย์มีหน้าที่ฟังอย่างเดียว ถ้าไปโต้ก็แสดงว่าไม่ได้เป็นลูกศิษย์แล้ว ถ้าอยากจะโต้หรือไม่เห็นด้วยก็ไม่ว่าอะไร ก็ไปหาอาจารย์อื่นก็ได้ เป็นอาจารย์ของตนเองก็ได้ ไปอยู่องค์เดียว

ใช้ทิฐิของตนปราบกิเลสดู นี่ก็เหมือนกันก่อนที่จะสอนใคร ได้ คนสอนต้องมีความมั่นใจว่าคนรับมีใจว่างจากทิฐิต่างๆ พอที่จะรับคำสั่งสอนได้ ถ้าเป็นเหล็กก็ต้องเผาไฟให้นิ่มเสียก่อน แล้วค่อยเอามาทุบตี ให้เป็นจอบเป็นมีด ถ้ายังไม่ได้เผาไฟ จะแข็งตียาก จิตของคนเราก็เหมือนกัน ถ้ายังไม่ได้ละทิฐิต่างๆ ก็จะสอนยาก ครูบาอาจารย์จะไม่สอน เวลาพระเณรไปหาครูบาอาจารย์แต่ละองค์นี้ ท่านจะไม่รับง่ายๆ ท่านไม่ได้อยากสอน อยากให้เป็นลูกศิษย์เลย มีแต่จะขับไล่ปฏิเสธไม่แยแส ดูเพื่อว่ามีทิฐิหรือไม่ ถ้าต้องการธรรมจากท่านจริงๆ ก็ต้องลดละทิฐิของเราให้หมด สมัยก่อนเขาสอนกันอย่างนี้ ทางธรรมะต้องสอนกันอย่างนี้ ไม่เหมือนกับทางโลก ที่มีเงินจ่ายค่าเล่าเรียนเขาก็สอน จะเรียนหรือไม่เรียน จะฟังหรือไม่ฟัง เขาไม่สนใจ เพราะไม่ได้สอนด้วยใจ ไม่ได้สอนด้วยความบริสุทธิ์ใจ สอนด้วยอามิสสินจ้าง ขอให้มีเงินก็เรียนได้

แต่ทางธรรมไม่ได้เน้นไปที่ผลตอบแทน เพราะผู้สอนที่รู้จริงๆ ไม่หิวไม่ต้องการอะไร ไม่อยากได้อะไร อยากได้อย่างเดียวก็คือ ให้คนที่มาเรียนได้รู้จริงๆ ได้ประโยชน์จริงๆ เหมือนกับหมอที่รักษาคนไข้ สมัยก่อนหมออุทิศตนจริงๆ รักษาเพื่อให้คนไข้หายจากโรคจริงๆ ไม่ได้คิดว่าจะมีเงินจ่ายหรือไม่ รักษาให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็พอใจ มีความ

สุขใจ เช่นเดียวกับครูบาอาจารย์ที่สั่งสอนลูกศิษย์ลูกหา ก็อยากจะให้หลุดพ้นจากทุกข์ภัยต่างๆ สอนด้วยความเมตตาจริงๆ เอาใจใส่จริงๆ จึงต้องดูใจของลูกศิษย์ก่อนว่า พร้อมที่จะรับจริงๆหรือไม่ ถ้าไม่พร้อมสอนไปก็ลำบาก คนที่จะเป็นลูกศิษย์ต้องพร้อมที่จะเสียสละทุกอย่าง เพื่อธรรมะอย่างเดียว ต้องสละได้แม้แต่ชีวิต หลวงปู่ขาวบอกว่า**นิพพานอยู่ฟากตาย** ถ้าไม่ยอมตายจะไม่ได้ไปนิพพาน ถ้ากลัวตายจะไปไม่ถึง จะกอดอยู่กับร่างกาย ไม่ต้องกลัวตาย เพราะความตายรอเราอยู่แล้ว กลัวไม่กลัวก็เอาเราแน่ แต่ถ้าไม่กลัวก็จะข้ามไปได้ ไม่สามารถทำร้ายใจได้ ไม่ทำให้ใจของเราทุกข์ได้ ถ้ากลัวเพียงแต่คิดถึงก็ทุกข์แล้ว ยังไม่ทันเจอตัวมันเลย เหมือนกับเสือ เพียงแต่ได้ยินเสียงก็สั่นแล้ว ยังไม่เห็นตัวเลย ถ้าไม่กลัวมันเสียอย่าง จะไม่ทำให้เราทุกข์ได้เลย

เมื่อสามเณรเห็นว่าใช้ได้แล้ว จึงสอนธรรมะให้กับพระโปฐิละ ยกตัวอย่างเรื่องจอมปลวกที่มีตัวกระปอมอาศัยอยู่ จอมปลวกมีทางเข้าออกอยู่ ๖ ทางด้วยกัน ถ้าอยากจะจับกระปอมก็ให้ปิดทางเข้าออกเสีย ๕ ทาง เหลือไว้ทางเดียว แล้วเฝ้าอยู่ตรงนั้น จะออกทางอื่นไม่ได้ เหมือนกับกิเลสโลภโกรธหลงมีทางเข้าออกอยู่ ๖ ทางเหมือนกัน คือทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ถ้าอยากจะจับกิเลสก็ต้องปิดเสีย ๕ ทาง ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย

คือให้มีอินทรีย์สังวร สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปดูไปฟังไปดมไปลิ้มรสไปสัมผัสด้วยกาย ในสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลส เช่นไปอยู่ในป่าก็จะเป็นการสำรวมไปโดยอัตโนมัติ เพราะภาพที่เห็นด้วยตาไม่ทำให้เกิดกิเลส ไม่เหมือนกับไปชอปปิ้ง พอเห็นแล้วตาลุกวาว ใจลุกวาว ไอ้นั่นก็ดีไอ้นี่ก็ดี อยากจะได้ ความอยากก็คือกิเลส เห็นอาหารชนิดต่างๆก็อยากรับประทาน จึงให้ปิดให้สำรวมทวารทั้ง ๕ ไว้ วันพระให้เข้าวัด ถืออินทรีย์สังวร ไม่ดูหนังฟังเพลง ไม่อ่านหนังสือที่ทำให้เกิดกามารมณ์ อ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม มีสติเฝ้าอยู่ที่ประตูเข้าออกของกิเลส คือที่ใจ เฝ้าดูใจ ดูความคิด กิเลสจะมากับความคิด ที่คิดได้ ๓ ทาง คิดทางกุศล คิดทางอกุศล คิดทางที่ไม่ใช่กุศลหรืออกุศล คิดทางกุศลเป็นมรรค เช่นคิดว่าภาวนาดีกว่า เดินจงกรมดีกว่า นั่งสมาธิดีกว่า ถ้าคิดทางอกุศลก็เป็นกิเลส คิดว่าไปคุยกับคนนั้นกับคนนี้ดีกว่า ถึงจะอยู่ในวัดกิเลสก็ยังเกิดขึ้นได้ แทนที่จะภาวนาก็แวบไปหาคนนั้นหาคนนี้ ไปคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ คุยเรื่องที่ไม่ใช่ธรรมะคุยเรื่องทางโลก ทำให้จิตฟุ้งซ่านไม่สงบ ถ้าจะคุยก็ให้คุยเรื่องธรรมะ คุยเรื่องมักน้อยสันโดษ เรื่องความเพียร เรื่องสถานที่ที่สงบสงัดวิเวก เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา

ต้องคอยเฝ้าดูใจที่จะคิดไปได้ ๓ ทาง ทางมรรค ทางกิเลสทางตัณหา ทางที่ไม่ใช่มรรคไม่ใช่กิเลส ให้คิดไปทางมรรคอย่างเดียว ให้คิดยินดีในความวิเวก การไม่คลุกคลีกัน เมื่อ ๒ วันก่อนหนังสือพิมพ์ได้เขียนถึงพระโมคคัลลาน์ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระโมคคัลลานให้ปฏิบัติ คือไม่ให้ยินดีกับการคลุกคลีกัน ให้ยินดีกับการอยู่ตามลำพัง ไม่ให้ชูงวง เหมือนช้าง คือไม่ให้เบ่งว่าเป็นคนระดับนั้นระดับนี้ มีตำแหน่งระดับนั้นระดับนี้ ต้องต้อนรับแบบนั้นแบบนี้ ถ้าไม่ได้รับการต้อนรับก็จะเสียใจ ต้องทำตัวเป็นเหมือนพื้นปฐพี จะต้อนรับแบบไหนก็ได้ทั้งนั้น แต่ที่จะเน้นก็คือการไม่คลุกคลีกัน นักปฏิบัติต้องรักความวิเวก รักการอยู่ตามลำพัง จะได้ปฏิบัติได้เต็มที่ จะได้ดูใจ เวลาอยู่ที่วิเวกจะทำให้มีอินทรีย์สังวร กิเลสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็จะไม่เป็นปัญหา เหลืออยู่ทางเดียวก็คือใจ ตอนนั้นจะได้จับกิเลส พอกิเลสโผล่ออกมาก็จะรู้ทันที จะระงับได้เลย ต่อไปก็จะหายไปหมด หลังจากนั้นไม่นานพระโปฐิละก็ได้บรรลุ หลังจากได้รับการสั่งสอนจากสามเณรอรหันต์ ไม่ยากเลย ปิด ๕ ทาง เฝ้าอยู่ทางเดียว ทางที่โลภโกรธหลงเข้าออก คือทางใจ พอคิดออกมาทางใจก็จะยินดีหรือรังเกียจ เป็นความทุกข์ขึ้นมา ยินดีก็เป็นความทุกข์แบบหนึ่ง รังเกียจไม่พอใจ ก็เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง

ชีวิตของเราก็ป้วนเปี้ยนอยู่กับทวารทั้ง ๖ นี้ แต่จับกิเลสไม่ได้ จับไม่ทัน ตอนไหนเราทุกข์ ร้องไห้ โมโห หวาดวิตก เศร้าสร้อยหงอยเหงา ตอนนั้นก็ไม่ทันมันแล้ว ถ้าทัน ใจต้องเฉยสบาย พอโผล่ออกมาปั๊บก็ตัดได้เลย ไม่ให้ออกมาสร้างความวุ่นวาย สร้างปัญหา ต้องมีสติดูที่ใจ เมื่อเราได้สถานที่สงบสงัดแล้ว ก็มีหน้าที่ดูที่ใจเท่านั้น ถ้าจะให้ดีก็อย่าไปเฝ้าดูใจ เอาธรรมะอัดเข้าไปเลย สอนใจให้เห็นความจริงต่างๆ เพราะมีความหลงเป็นพื้นอยู่แล้ว เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความโลภ เกิดความโกรธ ไม่เห็นว่าสิ่งที่เราโลภเราโกรธเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มีอะไรบ้างในโลกนี้ที่ไม่ได้มาจากดินน้ำลมไฟ ก็มีท้องฟ้าเท่านั้น เป็นอากาศธาตุ แล้วก็ใจที่เป็นธาตุรู้ นอกนั้นก็เป็นดินน้ำลมไฟหมด ร่างกายก็มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป อาหารก็มาจากต้นไม้ใบหญ้าเนื้อสัตว์ต่างๆ สัตว์ก็ต้องกินหญ้ากินผัก ก็มาจากดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ของสวยๆงามๆต่างๆที่เราหลงอยากได้กันนักกันหนาก็มาจากดินน้ำลมไฟ เสื้อผ้ามาจากไหน ก็มาจากดินน้ำลมไฟ เพชรนิลจินดาก็เป็นธาตุดิน ไม่มีค่าอะไร แต่ความหลงของพวกเราทำให้มีคุณค่าขึ้นมา พอใส่เพชรสักเม็ดหนึ่ง คนก็สรรเสริญเยินยอตาลุกวาว ทำให้รู้สึกว่าเรามีคุณค่า นี่คือความหลง เห็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าว่ามีคุณค่า

เราจึงต้องสอนใจให้เกิดปัญญา เพื่อจะได้ทำลายความหลง ให้เห็นว่าของทุกอย่างในโลกนี้ คุณค่าเกิดจากสมมุติกันขึ้นมา เด็กๆสมัยก่อนชอบเก็บซองบุหรี่กัน แล้วก็ตั้งค่ากัน ซองบุหรี่เกร็ดทองก็ราคาหนึ่ง ซองบุหรี่พระจันทร์ก็ราคาหนึ่ง ซองบุหรี่กรุงทองก็ราคาหนึ่ง แล้วก็เอามาเล่นพนันกัน ไม่มีเงินจริงก็ใช่เงินซองบุหรี่นี่แหละ แย่งเก็บกันตามร้านกาแฟ พอเห็นก็คิดว่าเป็นเงินเป็นทอง นี่ความหลงของเด็กๆ ก็ยังหลงกันได้ ผู้ใหญ่ก็มองว่าเอาไปทำไมซองบุหรี่ แต่เด็กมันหลงกัน สมัยนี้จะมีของแถมมากับซองขนม มีฉลากชิงโชค ผู้ใหญ่ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร เพราะไม่ได้ติดตามข่าว ว่าขนมชนิดนี้มีอะไรแถมมาบ้าง ฝาปิดขวดก็เหมือนกัน เปิดแล้วก็โยนทิ้งไป ไม่ได้สนใจเปิดดูที่ใต้ฝาว่ามีรางวัลหรือไม่ มีวัตถุไว้เพื่อสนับสนุนร่างกายเท่านั้นเอง ต้องมีดินน้ำลมไฟหล่อเลี้ยงร่างกาย จึงจะอยู่ได้ แต่อยู่เพื่ออะไร อันนี้สำคัญกว่า อยู่เพื่อหลงกับวัตถุ หรืออยู่เพื่อให้รู้ทันวัตถุ ให้ปล่อยวางวัตถุ อันนี้ที่สำคัญ เราจึงต้องพิจารณาให้เห็นว่า ทุกอย่างที่เราไปหลงติดอยู่เป็นเพียงวัตถุ เป็นของสมมุติ ไม่ใช่ของจริง ไม่ใช่ความเจริญที่แท้จริง ไม่ได้เป็นสมบัติที่แท้จริง สมบัติที่แท้จริงอยู่ในใจ ที่ได้รับการปลดเปลื้องจากความกดดันของความหลง ที่กดดันให้อยากมีอยากเป็น ถ้าน้อยหน้าใครจะรู้สึกเสียใจ ถ้าเขาได้ดีกว่าเรา ได้คะแนนดีกว่า เราก็เสียใจ ถ้า

มีปัญญาก็จะเฉยๆ เขาดีกว่าก็เป็นความสามารถของเขา เขามีมากกว่า ก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ไม่ได้มีคุณค่าอะไร ต่อให้มีเพชร ๑๐๐ กะรัต ก็เป็นเพียงก้อนหินก้อนหนึ่งเท่านั้นเอง ถ้าไม่หลงก็ไม่มีความหมายอะไร ถ้าหลง ก็จะคิดว่ามีคุณค่ามาก เอาไปแลกเปลี่ยนสิ่งอื่นได้ เพราะยังหลงติดอยู่กับพวกรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ยังอยากจะไปเที่ยวต่างประเทศ อยากจะพักโรงแรม ๕ ดาว รับประทานอาหารมื้อละแสน ดื่มไวน์ขวดละแสน เพราะความอยากในกามรสนี่เอง ทำให้หลงวัตถุต่างๆ

ทุกวันนี้ที่เราออกไปทำมาหากินกัน ก็ไปเอาวัตถุมาทั้งนั้น พอสิ้นเดือนก็ได้กระดาษมา เอาไปแลกสิ่งที่เราอยากได้ ถ้าไม่อยากดื่มไวน์ ไม่อยากกินเหล้า ไม่อยากเที่ยว ไม่อยากนอนโรงแรม ไม่อยากมีเสื้อผ้าสวยๆใส่ แล้วจะเอาเงินไปทำอะไร ถ้าเป็นพระได้เงินมาจะเอาไปทำอะไร นอกจากจะเอามาดูแลวัดวาซ่อมแซมกุฏิวิหาร หรือสงเคราะห์โลก ช่วยเหลือคนที่เดือดร้อน คนที่มีเงินเหลือใช้จึงต้องทำบุญ คนที่ไม่มีก็ไม่ต้องทำ เก็บไว้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ฉลาด มีแล้วเก็บไว้เฉยๆ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อาจจะเป็นโทษกับตน ถูกโจรผู้ร้ายปล้นจี้ฆ่าเพื่อเอาทรัพย์ จึงต้องศึกษาสอนใจให้รู้ทันความหลง พออยากได้เสื้อผ้าชุดใหม่ก็ต้องคิดเลยว่า

เป็นเพียงเครื่องนุ่งห่มเท่านั้น มีไว้เพื่อปกปิดร่างกายเท่านั้นเอง ตอนนี้ก็มีอยู่เต็มตู้แล้ว ชุดเก่าก็ปกปิดได้เหมือนกัน มาวิเศษกันทางด้านจิตใจดีกว่า ด้วยการไม่โลภไม่โกรธไม่ทุกข์ ดีกว่าใส่เสื้อผ้าสวยๆงามๆแล้วใจร้อนเป็นไฟ ใครพูดอะไรไม่ถูกใจก็เป็นเดือดเป็นแค้นขึ้นมา จะเกิดประโยชน์อะไร ทำใจให้เย็นให้สงบให้สบายให้เป็นอุเบกขา ไม่ว่าอะไรจะมาสัมผัสมากระทบ จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใจได้เลย อย่างนี้แหละจึงจะวิเศษ ถ้ายังถูกกระทบอยู่ ควรพยายามแก้ไข อะไรที่ทำให้วุ่นวายใจกังวลใจ ต้องแก้ให้ได้ แก้ด้วยปัญญา เพราะปัญหาเกิดจากการขาดปัญญา หรือความหลงนี่เอง มองไม่เห็นว่าสิ่งที่ไปหลงไปกังวล ก็เป็นแค่ดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา คือ ๑. เป็น**อนิจจัง** ไม่เที่ยง ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใคร ก็เหมือนกันทั้งนั้น เดี๋ยวก็ต้องแก่เจ็บตาย ๒. เป็น**กรรม** เขาไหลไปทางหนึ่ง แต่เราพยายามดึงให้ไหลไปอีกทางหนึ่ง ดึงอย่างไรก็ไม่ไปหรอก จะไหลไปตามทางของเขา เขาถนัดมือซ้าย เราอยากจะให้เขาใช้มือขวา ถ้าถูกบังคับจริงๆเขาก็อาจจะใช้มือขวา พอไม่มีใครบังคับ เขาก็จะกลับไปใช้มือซ้าย เขาชอบสีแดง เราจะให้เขาชอบสีเขียวได้อย่างไร เรื่องของกรรมเป็นอย่างนี้ ต้องยอมรับ จะได้ไม่ทุกข์ ไม่เช่นนั้นก็จะทุกข์ เขาเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แต่เราไม่เห็นอนิจจังไม่เห็นอนัตตา อนัตตาก็คือ

กรรมนี่แหละ การที่เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็เป็นเหมือนอนัตตา เพราะเราไปควบคุมบังคับไม่ได้ อยากให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการไม่ได้ ถ้าไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา เราก็จะทุกข์ ถ้าเห็นแล้วจะไม่ทุกข์

จึงต้องสอนใจ อัดธรรมะเข้าไปเรื่อยๆ เพื่อจะได้มีข้อมูลไว้แก้ความหลง ที่จะแสดงผ่านความโลภความโกรธ ความโกรธเกิดจากความโลภ เวลาไม่ได้อะไรดังใจก็เกิดความโกรธ ความโลภเกิดจากความหลง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนไปโลภไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่าอะไรเลย ถ้าไม่หลงก็จะไม่โลภ เมื่อไม่โลภก็จะไม่โกรธ ก็จะไม่ทุกข์ จะสบาย มีแต่ความอิ่มความพออยู่ในใจ วันๆหนึ่งก็อยู่ไปสบายๆ จนกว่าจะหมดหน้าที่ หมดหน้าที่ก็จบร่างกายเมื่อไม่ทำงานแล้วต้องไป ใจก็ไม่ได้ไปไหน ใจก็อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องไปเกิดใหม่ ไม่ต้องไปแก่ไปเจ็บไปตาย ไม่ต้องไปทุกข์ไปวุ่นวายกับอะไรอีกต่อไป **ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิดเท่านั้น** ตราบใดยังมีการเกิดอยู่แม้จะเป็นภพที่ดีภพที่ละเอียด เป็นเทพเป็นพรหมก็ยังเสื่อมได้ ยังเป็นอนิจจัง จากชั้นพรหมลงมาสู่ชั้นเทพ ก็เหมือนกับเสื่อมจากเศรษฐีหมื่นล้านมาเป็นเศรษฐีพันล้าน คนที่มีหมื่นล้านแล้วมาเหลือพันล้านนี่ก็ทุกข์นะ แต่คนที่มีร้อยล้านได้เพิ่มเป็นพันล้านกลับไม่ทุกข์ คนที่มีหมื่นล้านแล้วเหลือพัน

ล้านกลับทุกข์ ทั้งๆที่มีพันล้านเท่ากัน ภพชาตินี่มีความเสื่อม เมื่อมีความเสื่อมก็มีความทุกข์ตามมา ถ้าไม่มีภพไม่มีชาติก็ไม่มีทุกข์ ภพชาติจะไม่มีได้ก็ต่อเมื่อไม่มีเชื้อ ไม่มีตัวคอยฉุดลากไป ก็คือ**ตัณหา**ความอยากทั้ง ๓ ได้แก่ ๑. **กามตัณหา** ความอยากในกามรส ในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ๒. **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นด็อกเตอร์ อยากเป็นนายกฯ อยากจะเป็นอะไรต่างๆ ๓. **วิภวตัณหา** ความอยากไม่เป็น อยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่จน ไม่ลำบาก ไม่มีใครอยากเรื่องเหล่านี้ ถ้ามีตัณหาทั้ง ๓ นี้อยู่ในใจ ก็จะฉุดลากใจให้ไปเกิดต่อ ไปทุกข์ต่อ ถ้าไม่มีแล้วก็จะอยู่เฉยๆอย่างสบาย มีความอิ่ม มีความพอ มีความสุข ซึ่งไม่ได้เกิดจากการได้สิ่งต่างๆมา แต่เกิดจากการให้การสละไป สละไปแล้วกลับสบายกว่า

ขณะที่มีร่างกายอยู่กลับทุกข์ ถึงจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย วันๆหนึ่งก็ต้องหาข้าวมากิน ต้องออกกำลังกายยืดเส้นยืดสาย ถ้านั่งๆนอนๆก็จะเมื่อย ไม่มีเรี่ยวมีแรง ไหนจะต้องอาบน้ำอาบท่า ต้องซักเสื้อผ้า เป็นภาระทั้งนั้น ท่านถึงบอกว่าขันธ์ ๕ เป็นภาระหนักอย่างยิ่ง **ภารา หะเว ปัญจักขันธา** ถึงแม้จิตหลุดพ้นไปแล้ว ร่างกายก็ยังเป็นภาระอยู่ ต้องดูแลรักษา พระพุทธเจ้าจึงต้องมีพระอานนท์คอยอุปัฏฐาก ถ้าไม่มีร่างกายแล้วก็สบาย

ไม่ต้องกิน ไม่ต้องอาบน้ำ ไม่ต้องซักเสื้อผ้า จิตสงบสบาย อยู่ในปรมังสุขังตลอดเวลา เหมือนกับนอนหลับแล้วฝันดี หรือหลับสนิทไม่ฝันเลย ตอนนั้นก็ไม่ต้องดูแลร่างกายไปหลายชั่วโมงหรือ ๑ นิพพานก็เป็นอย่างนั้น เวลาที่ไม่มีร่างกายจิตก็สบาย เหมือนหลับยาวไปเลย ความจริงตอนตายก็เหมือนนอนหลับไป เวลาจะตายก็ภาวนาพุทโธๆไป ถ้าจิตไม่มีเชื้อแล้วก็ไม่ไปเกิดอีก เวลาเกิดก็เหมือนตื่นขึ้นมา แต่จำไม่ได้ว่าตอนที่จะหลับเป็นอะไร ตื่นขึ้นมาก็ไม่รู้เหมือนกันว่าตัวเองเป็นอะไร ต้องมีคนคอยสอนคอยบอก ว่าเป็นมนุษย์นะ เป็นคนไทยนะ จึงไม่ควรอ่อนไหวกับอะไรทั้งนั้น เจ็บไข้ได้ป่วยก็เจ็บไป เจ็บที่กาย แต่ใจเราก็ภาวนาไป ทำใจให้สงบ ให้เป็นอุเบกขาไปเรื่อยๆ ก็จะไม่มากระทบกับใจ เวลาตายก็เหมือนกับนอนหลับไป เพียงแต่นอนยาวหน่อย ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจก็ยังเหมือนเดิม เคยเป็นอย่างไรในขณะที่มีชีวิตอยู่ ก็จะเป็นอย่างนั้นต่อไปอีก ถ้าใจเป็นมนุษย์เวลาร่างกายตายไป ใจก็ไปหาร่างมนุษย์ใหม่ ถ้าใจเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ ก็เป็นพระนิพพานไป ไม่ได้สูญหายไปไหน ใจที่นิพพานแล้วไม่ต้องมีร่างกาย เหมือนกับพวกกายทิพย์ชนิดต่างๆ พรหม เทพ เปรต อสุรกาย สัตว์นรก ที่ไม่มีร่างกาย

จิตชั้นนิพพานมีแต่ความสงบเย็น ความอิ่มความพอ เหมือน

กับจิตชั้นพรหม ต่างกันตรงที่ชั้นพรหมต้องเสื่อมหมดอายุไป ยังจะหิวขึ้นมาได้ แต่ชั้นนิพพานจะไม่หิวไปตลอด จะอิ่มไปตลอด พรหมจะอิ่มไปจนหมดกำลังของฌาน เมื่อฌานหมดแล้วกิเลสตัณหาก็จะลุกขึ้นมา กามตัณหาความอยากในกามก็จะปรากฏขึ้นมา ตอนต้นก็จะเป็นความอยากในรูปที่ละเอียดก่อน อยากในรูปทิพย์เสียงทิพย์กลิ่นทิพย์ ก็เป็นเทพไปก่อน เมื่อความอยากหยาบมากขึ้น ก็จะอยากในรูปหยาบเสียงหยาบ ก็ต้องไปเอาร่างกายมาเป็นเครื่องมือ จะได้มีตาดูรูปหยาบ มีหูฟังเสียงหยาบ เรื่องของใจก็มีอยู่แค่นี้ ขึ้นๆลงๆไปตามบุญตามกรรม จนกว่าจะลงหลุม ถ้าพูดทางวิทยาศาสตร์ก็ลงหลุมดำ รู้จักหลุมดำไหม นักวิทยาศาสตร์เขาเชื่อว่า ในจักรวาลมีหลุมดำเหมือนสะดือทะเล ที่จะดูดทุกสิ่งทุกอย่างที่ลอยอยู่ในจักรวาลลงไปในหลุมดำ ดวงดาวดวงอาทิตย์อะไรต่างๆเหล่านี้ ถ้าอยู่ใกล้หลุมดำก็จะถูกดูดลงไป เหมือนกับรูระบายน้ำในอ่าง เวลาเปิดฝาอุดรูออก น้ำในอ่างก็จะไหลลงรูหมด นิพพานก็คล้ายอย่างนั้น ธรรมจะดูดจิตให้ไปรวมอยู่ในจุดนั้น ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป แต่นักวิทยาศาสตร์ว่าหลุมดำนี้ จะดูดสิ่งต่างๆให้ไปโผล่ในอีกจักรวาลหนึ่ง ไม่รู้จริงหรือเปล่า ยังไม่มีใครพิสูจน์ได้ เป็นเพียงทฤษฎีเท่านั้น แต่พระนิพพานนี้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ได้พิสูจน์แล้ว เมื่อจิตเข้าไปสู่พระนิพพานแล้ว ก็เหมือนกับลูกกอล์ฟ

ที่กลิ้งลงไปในหลุม จะไม่กลิ้งไปไหน มีแต่สบายอย่างเดียว

ปรมังสุขัง

ถาม การดับสังขารคือความคิดปรุงแต่งได้ ก็ยังไม่พ้นทุกข์ ใช่ไหมคะ

ตอบ เราดับสังขารไม่ได้หรอก เพราะเป็นสภาวธรรม พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ก็มี แต่ท่านไม่ให้มันปรุงไปในทางที่สร้างความทุกข์ขึ้นมา คือปรุงไปทางตัณหาความอยากต่างๆ ให้มันปรุงไปในทางธรรม ทางไม่อยาก ไม่อยากดูไม่อยากฟัง ไม่อยากรำไม่อยากรวย ไม่อยากได้อะไรทั้งนั้น

ถาม ก็ยังปรุงอยู่

ตอบ แต่ไม่ได้ปรุงแบบปุถุชน อยากจะไปชอปปิ้ง อยากจะไปเที่ยว ปรุงไปทางสมุทัย แต่พระอรหันต์ท่านปรุงไปทางธรรม เวลาแสดงธรรมก็ต้องใช้สังขารปรุงไปในทางธรรมะ สังขารความคิดปรุงนี้คิดไปได้ ๓ ทางด้วยกันคือ ๑. คิดไปในทางธรรมคือมรรคก็ได้ ๒. คิดไปในทางอธรรมคือสมุทัยก็ได้ ๓. ทางกลางๆก็ได้ เป็นธรรมก็ไม่ใช่ เป็นสมุทัยก็ไม่ใช่ เช่นการดูแลร่างกายของเรา ไม่ได้เป็นธรรมหรืออธรรม เป็นความจำเป็นที่เราต้องดูแล พระ

อรหันต์พระพุทธเจ้าก็ต้องดูแลร่างกายของท่านเหมือนกัน ไม่ได้เป็นกิเลสไม่ได้เป็นมรรค

ถาม หลวงตาบอกว่า จิตของท่านสว่างโล่งไปหมด

ตอบ ธรรมชาติของจิตที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างนั้น กิเลสทำให้จิตมืด เหมือนตอนนี้มันมืด เพราะแผ่นพลาสติกใสที่มุงหลังคาอยู่นี้มีตะไคร่เกาะติดอยู่ ถ้าเราเช็ดทำความสะอาด มันก็จะสว่างขึ้น จิตของเราก็เหมือนกัน ถูกความโลภโกรธหลงครอบงำ ก็เลยไม่สว่าง พอชำระจนหายไปหมดแล้ว มันก็สว่างโล่งไปหมด แต่สว่างภายใน ในความรู้สึก ข้างนอกก็สว่างไปด้วย เหมือนคนใส่แว่นดำกับคนใส่แว่นขาวจะสว่างไม่เท่ากัน

ถาม ความหลงทำให้เราโลภ

ตอบ ต้องแก้ที่ความหลง

ถาม ถ้าเราแน่ใจว่าเราหลง เราก็ตัดออกไป

ตอบ ตัดด้วยปัญญา รู้ว่ามันไม่มีคุณค่าอะไร เราไปหลงมันเอง เป็นแค่ดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง มีอะไรไม่ใช่ดินน้ำลมไฟบ้าง ที่เราหลงกันอยู่ทุกวันนี้ ก็หลงดินน้ำลมไฟ ที่มาผสมผสานเป็นรูปเป็นร่าง เป็นคนนั้นคนนี้ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นดินน้ำลมไฟทั้งนั้น เหมือน

กับขนมต่างๆ มันก็มาจากแป้งน้ำตาลนมไข่ ผสมกันให้เป็นขนมชนิดต่างๆ เป็นหญิงเป็นชายก็มาจากดินน้ำลมไฟ เป็นแผ่นดีวีดีเป็นหนังสือ ก็มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น เพียงแต่ส่วนผสมของดินน้ำลมไฟมันต่างกัน ส่วนไหนที่แข็งมากๆก็จะมีธาตุดินมาก ส่วนไหนที่อ่อนก็มีธาตุน้ำมาก ถ้าเป็นของเหลวธาตุดินแทบจะไม่มีเลย

ถาม ถ้าเรามีปัญญาก็จะตัดได้

ตอบ ก็ต้องลองดูว่าตัดได้หรือเปล่า เพราะปัญญามีหลายระดับ การได้ยินได้ฟัง อย่างในขณะนี้ก็เป็นปัญญาในระดับหนึ่ง ก็ตัดได้ในขณะนี้ แต่พอลุกไปแล้วจะไม่เป็นอย่างนี้แล้ว

ถาม พอ ๓ วันผ่านไป ก็ตัดไม่ค่อยได้

ตอบ ไม่ต้องรอถึง ๓ วันหรอก พอออกไปจากศาลานี้แล้วก็อยากจะเปิดเพลงฟังก็ได้ ปัญญามี ๓ ชนิดด้วยกันคือ ๑. ปัญญาที่เกิดจากได้ยินได้ฟัง ก็ตัดได้ในขณะที่จำได้ ๒. ปัญญาที่เกิดจากความคิด ได้ยินได้ฟังแล้วเอาไปคิดต่อ จะได้ไม่ลืม คิดอยู่เรื่อยๆ ขณะใดที่คิดอยู่ขณะนั้นก็ตัดได้ แต่ในขณะที่ต้องไปคิดเรื่องอื่น กิเลสก็จะแทรกออกมา ความอยากก็ไหล

ออกมา จิตก็ไหลตามไปเลย แสดงว่าไม่ทันมันแล้ว นอกจากเป็นปัญญาชนิดที่ ๓. คือภาวนามยปัญญา ที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะลมหายใจเข้าออก อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ว่า เธอต้องเจริญมรณานุสติทุกลมหายใจเข้าออก ถึงจะทำลายความกลัวตายได้

ถาม แต่มันต่อสู้กันรุนแรงมาก ความอยากไปเที่ยว

ตอบ เพราะไม่พิจารณาอย่างต่อเนื่อง มันก็มีโอกาสเล็ดรอดออกมาหลอกเราได้ จะทำได้ก็ต้องบวชเป็นพระ ไม่ต้องทำกิจอย่างอื่น หรือเป็นฆราวาสที่ไม่มีภารกิจการงานต้องทำ จะได้เจริญปัญญาอยู่ตลอดเวลา ถึงจะตัดได้ เพราะกิเลสมันคอยรอช่องว่าง พอเราไม่พิจารณา มันก็จะออกมาตอนนั้น เหมือนพระอรหันต์นกหวีด ตอนที่พิจารณาก็คิดว่าหลุดพ้นแล้ว พอไม่ได้พิจารณามันก็ฟื้นขึ้นมา ยังไม่ตายสนิท ตัดยังไม่ขาด เพียงสลบไป พอมีกำลังมีช่องว่างมันก็ลุกขึ้นมาใส่เรา ตอนที่เราเผลอ คิดว่ามันตายแล้ว

ถาม การมีกิเลสหนา มีกิเลสบาง เกิดจากอะไรคะ

ตอบ เกิดจากการได้เจริญปัญญามามากน้อยต่างกัน ถ้าได้เจริญปัญญามาก กิเลสก็จะบางลงไปมาก

ถาม วันก่อนเพื่อนเล่าให้ฟังว่า ท่านอาจารย์ได้เมตตาอธิบายเรื่องพ่อแม่เปรียบเหมือนกับพระอรหันต์ แต่จิตพ่อแม่ต่างกันกับพระอรหันต์อย่างไร และเราต้องนึกถึงบุญคุณของพ่อแม่อย่างไร

ตอบ ที่พูดตอนนั้นมันสด ตอนนี้เอามาพูดจะเป็นสัญญาจะไม่เหมือนกัน เขาถามว่า ทำไมพ่อแม่ถึงเป็นเหมือนพระอรหันต์สำหรับลูกๆ เพราะพระอรหันต์เช่นพระพุทธเจ้ามีคุณประโยชน์กับเรามาก ท่านช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่มีใครจะช่วยเราได้นอกจากพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ พ่อแม่ก็เป็นเหมือนพระอรหันต์ มีคุณประโยชน์กับเรามาก ท่านให้กำเนิดเรา จะเกิดเป็นมนุษย์ได้ต้องมีพ่อมีแม่ การได้เกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นคุณอย่างยิ่ง เพราะมีโอกาสหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าไม่ได้เป็นมนุษย์ก็ยากที่จะหลุดพ้นได้ เช่นเกิดเป็นสุนัข ก็จะไม่มีทางหลุดพ้นได้เลย พระคุณของคุณพ่อคุณแม่ที่ให้ชีวิตเรา ก็มากเท่ากับพระคุณของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ ท่านเป็นพระอรหันต์ในทางโลก ส่วนพระพุทธเจ้าพระอรหันต์เป็นพระอรหันต์ใน

ทางธรรม ในทางจิตใจ ท่านให้พระนิพพานเรา ให้เราอยู่ในพระนิพพานได้ พ่อแม่ก็ให้ร่างกายเรามา การมีร่างกายมนุษย์ก็เป็นสิ่งที่เลิศที่สุดแล้ว ไม่มีภพไหนจะมีคุณค่าเท่ากับภพของมนุษย์

พระพุทธเจ้าก็เป็นมนุษย์ พูดภาษามนุษย์ ถ้าอยากจะฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ก็ต้องเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าไปเกิดเป็นช้างเป็นลิง ที่ไปอุปัฏฐากพระพุทธเจ้า ก็จะไม่สามารถรับธรรมะที่ละเอียดได้ ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร ถ้าได้เป็นมนุษย์ได้ไปอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าอยู่ ๓ เดือน ถ้ามีบารมีพอที่จะรับธรรมได้ ก็จะหลุดพ้นได้ เช่นพระที่ได้ไปศึกษากับพระพุทธเจ้า ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์เป็นจำนวนมาก ในสมัยปัจจุบันนี้ พระที่ได้ไปอยู่ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอรหันต์ ได้ศึกษาได้เรียนรู้จากท่าน ก็จะหลุดพ้นได้ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ ก็จะไม่มีทางหลุดพ้นได้ ปฏิบัติไปจนวันตายก็ไม่มีทาง เพราะกิเลสมันเหนือกว่าปัญญาของเรามาก จึงต้องอาศัยปัญญาของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์ถึงจะช่วยเราได้ นอกจากเป็นพระโพธิสัตว์เท่านั้นที่จะชนะกิเลสได้ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วย

ตนเอง นอกจากนั้นแล้วไม่มีใครจะทำได้ ผู้ที่จะเป็นพระโพธิสัตว์ก็มีน้อยมาก ถ้าเปรียบกับปุถุชนคนธรรมดาอย่างพวกเรานี้ ก็เหมือนเขาวัวกับขนวัว วัวตัวหนึ่งมีเขาวัวอยู่คู่เดียว แต่มีขนเป็นร้อย คนที่เป็นโพธิสัตว์ก็เป็นเหมือนเขาวัว สุดยอดของมนุษย์มีแค่คน ๒ คนเท่านั้นเอง ในจำนวนหลายๆล้านคน

ทีนี้กลับมาตรงที่พระคุณของคุณพ่อคุณแม่ ถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่ เราจะเกิดเป็นมนุษย์ได้อย่างไร ถ้าไม่ได้เป็นมนุษย์เราก็จะไม่ได้พบพระพุทธศาสนา ไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา ไม่มีทางหลุดพ้นได้ ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าก็มีพ่อแม่เหมือนกัน ทรงเห็นพระคุณของพ่อแม่ จึงพยายามโปรดท่าน ให้บรรลุเป็นพระอริยะกัน พระพุทธมารดาก็ได้เป็นพระโสดาบัน ทั้งๆที่ท่านตายไปแล้ว แต่ยังอยู่ในฐานะที่จะรับธรรมได้ ท่านเป็นเทพ ทรงอุตส่าห์โปรดสอนผ่านทางกระแสจิต ทางสมาธิอยู่ ๑ พรรษา จนได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ส่วนพระพุทธบิดาก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนจะสวรรคต พระคุณของคุณพ่อคุณแม่จึงยิ่งใหญ่มาก ไม่มีท่าน

แล้วจะมีเราได้อย่างไร ถ้าดูแลท่านก็เท่ากับได้อุปัฏฐากพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์เลย เราจึงไม่ควรมองข้ามการดูแลคุณพ่อคุณแม่ ถึงแม้จะยากจะลำบากอย่างไรก็ต้องอดทน ท่านอาจจะจู้จี้จุกจิก บ่นเรื่องนั้นบ่นเรื่องนี้ หรือไม่ทำตามที่เราบอกให้ท่านทำ ก็อย่าไปถือสา บางทีเราห่วงท่านมากจนเกินไป จนกลายเป็นลูกบังเกิดเกล้าไป บังคับพ่อแม่ให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ถ้าท่านไม่ทำก็ไม่เป็นไร ให้ท่านกินยา ท่านไม่ยอมกิน ก็ไม่เป็นไร ให้เดินออกกำลังกาย ท่านไม่เดิน ก็ไม่เป็นไร ถ้าท่านอยากจะเดิน เราก็ช่วยประคับประคองท่าน เราต้องคอยสนับสนุน อย่าไปเป็นเจ้านายท่าน บางคนเวลาเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ทำเหมือนกับเลี้ยงลูก ทำให้พ่อแม่อึดอัดใจ จนทนอยู่ด้วยไม่ได้ ไปอยู่บ้านคนชราสบายใจกว่า เพราะรักเกินไป แต่ไม่รู้จักวิธีปรนนิบัติพ่อแม่ ต้องดูพระที่ปฏิบัติกับครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง ต้องเทิดทูนเคารพท่านอยู่เสมอ ถ้าไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ฟังธรรมก็จะทำไปตามอารมณ์ พอไม่ได้ดังใจก็โกรธ แล้วก็พาลปล่อยปละละเลย ไม่ดูแลเลย

ถาม ถ้าอย่างนั้นเทวดาก็บรรลุธรรมไม่ได้ เพราะไม่มีร่างกายใช่ไหมคะ

ตอบ บรรลุได้ถ้าตัดตัณหาได้ อาจจะยากหน่อย เพราะพวกเทวดาจะติดอยู่ในกามฉันทะมาก เหมือนพวกคนรวย จะให้ตื่นเช้าๆมาใส่บาตรมาทำบุญยาก สู้นอนดีกว่า เพราะเมื่อคืนนี้ไปเที่ยวดึก ไปมีงานเลี้ยงงานฉลอง พวกเทวดาก็เป็นเหมือนพวกคนรวย

ถาม เขาไม่มีกาย ใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ เทวดาไม่มีกายหยาบ มีกายทิพย์ เขาเสพความสุขกับรูปทิพย์เสียงทิพย์กลิ่นทิพย์ เรื่องอะไรที่เขาจะต้องมาตัดมาละรูปทิพย์เสียงทิพย์ แล้วมาทำจิตให้นิ่งสงบ มันยาก มันฝืนนิสัยเขา เหมือนกับถนัดมือขวาแล้วบอกให้ใช้มือซ้าย นอกจากเทวดาบางองค์ที่เห็นคุณค่าของคำสอนของพระพุทธเจ้า เห็นโทษของการติดอยู่ในกามสุขถึงแม้จะละเอียดจะวิเศษขนาดไหน ก็หมดไปได้ เทวดาจะไม่เห็นบั้นปลายของเขา เวลาเทวดาตายจะมองไม่เห็นกัน จะเสื่อมหายไป ไปเกิดเป็นมนุษย์ เหมือนกับแสงสว่างที่ดับหายไป

ถาม จึงไม่เห็นทุกข์

ตอบ ไม่เห็นความเสื่อมของรูปทิพย์

ถาม ไม่มีเวทนาทางกาย

ตอบ ไม่มี แต่ของมนุษย์เรานี่เห็นชัด

ถาม เพราะมีรูปให้เห็น

ถาม ทราบหมดแล้วว่าควรจะทำอย่างไร ท่านอาจารย์ก็มีเมตตาเทศน์สอนลูกศิษย์อยู่เรื่อยๆ จ้ำจี้จ้ำไช แต่ลูกศิษย์ไม่ค่อยๆขยับชั้นเสียที อยู่ซ้ำชั้นนานๆอย่างนี้ท่านอาจารย์เบื่อไหม

ตอบ เราไม่ได้ยึดไปติดกับการสอนหรือผลของการสอน พยายามทำหน้าที่ของเราเท่านั้นเอง เหมือนคนบอกทาง คนมาถามว่าจะไปกุฏิหลังนั้น อยู่ตรงไหน เราก็บอกเขาไปแต่ไม่เดินตามไปดูว่าไปถึงหรือไม่ บอกให้ถูกต้องทุกอย่างแล้ว ถ้าไปไม่ถึงก็เรื่องของเขา

ถาม แต่เดี๋ยวนี้ลูกศิษย์เดินกลับมาถามใหม่

ตอบ เหมือนพราหมณ์ที่ถามพระพุทธเจ้าว่า ท่านก็สั่งสอนลูกศิษย์ลูกหามามาก บางองค์ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ บางองค์ก็ไม่บรรลุ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ท่านก็ย้อนกลับไปถามพราหมณ์ว่า ท่านเองก็มีคนมาถามทาง ท่านก็บอกเขาไป บางคนก็ไปถึงบางคนก็ไปไม่ถึง แล้วท่านจะทำอย่างไร เราบอกเขาแล้ว เขาจะไปถึงหรือไม่ ก็เรื่องของเขา เราไม่เดือดร้อนด้วย ขอให้เราทำหน้าที่ของเราให้ถูกก็แล้วกัน อย่า

ไปบอกให้เขาหลงทาง ก่อนจะสอนใคร เราต้องมั่นใจในสิ่งที่เราสอนก่อน ถ้าไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้ดีกว่า อย่าไปอาย อย่าไปกลัวเขาว่าเราไม่ฉลาด พูดในสิ่งที่เรารู้ สิ่งไหนที่เราไม่รู้เราก็บอกไม่รู้ แต่อย่างน้อยถ้าได้มีการพัฒนาขึ้นเล็กน้อยก็ยังดี เท่าที่ได้ยินทุกคนก็บอกดีขึ้น อย่างนี้ก็พอใจ

ถาม รู้สึกว่าทุกคนดีขึ้นไหมคะ

ตอบ ถ้ายังมาอยู่ก็ถือว่าดีขึ้น

ถาม มีบางคนคิดอยากจะสร้างกุฏิอยู่แถวๆนี้ แต่กลัวท่านอาจารย์จะหนีไปก่อน

ตอบ อนาคตเป็นเรื่องที่คาดไม่ได้เลย จึงอย่าไปยึดติดกับบุรุษไปรษณีย์ ให้ยึดติดกับจดหมายที่เขาเอามาส่งให้เรา

ถาม แต่มันก็สำคัญ เป็นกำลังใจ

ตอบ ถ้าไม่มีจะทำอย่างไร ไม่มีใครอยู่ไปตลอด บุรุษไปรษณีย์ก็ต้องตายเหมือนกัน เราจึงต้องรีบขวนขวาย พยายามทำให้มากปฏิบัติให้มาก เพื่อธรรมจะได้เข้ามาอยู่ในใจของเรา เอาอาจารย์ภายในดีกว่า อาจารย์ภายนอกก็ดี แต่อาจารย์ที่แท้จริงต้องเป็นอาจารย์ภายใน คือใจของเราสอนใจเราเอง ด้วย

การเข้าใจสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ถ้าเข้าใจแล้วจะไม่ลืม จะอยู่กับใจไปตลอด มีคนถามพระอรหันต์ว่า พระอรหันต์ลืมได้หรือไม่ ท่านก็ตอบว่าลืมได้ ลืมชื่อคน ลืมวันที่ เพราะสัญญามันอนิจจา จำได้ก็ลืมได้ แล้วก็ถามว่ามีอะไรที่พระอรหันต์ไม่ลืมบ้าง ท่านบอกว่ามี เขาถามว่าอะไร ท่านก็ตอบว่าสัจธรรมหรืออริยสัจ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคนี้ไม่ลืม เพราะเกิดจากการปฏิบัติ จะอยู่กับใจไปตลอด พระอรหันต์จึงไม่กลับมาเป็นปุถุชนอีก ปุถุชนคือผู้ที่ไม่เห็นสัจธรรม ไม่เห็นอริยสัจ ๔ ผู้ที่เห็นแล้วจะไม่ลืม รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นสมุทัย อะไรเป็นมรรค อะไรเป็นนิโรธ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า กิจในอริยสัจ ๔ ตถาคตได้ทำเสร็จสิ้นแล้ว ทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ ก็ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่ต้องละ ก็ได้ละแล้ว นิโรธที่ต้องทำให้แจ้ง ก็ได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่ต้องเจริญให้มาก ก็ได้เจริญจนสมบรูณ์แล้ว เมื่อทำกิจในอริยสัจ ๔ จนสมบรูณ์แล้ว กิจอย่างอื่นก็ไม่มีอีกต่อไป **วุสิตัง พรหมจริยัง** กิจในพรหมจรรย์นี้ได้สิ้นสุดลงแล้ว ไม่มีกิจอย่างอื่นที่ต้องทำอีกต่อไป นอกจากสงเคราะห์ผู้อื่นไปตามอัตภาพ ตามสภาพ ใครศรัทธาสนใจอยากจะศึกษา ก็สอนกันไป

แต่จะไม่ไปดึงคนนั้นไปลากคนนี้มาสอน นี่ๆเป็นอย่างนี้นะ นิพพานเป็นอย่างนี้นะ อริยสัจเป็นอย่างนี้นะ ไม่สอนให้เสียเวลา ถ้าไม่สนใจก็ไม่สอน

ถาม เห็นหลวงตาเคยพูดถึงเวลาท่านบรรลุธรรมว่า จิตที่ผ่องใสก็ดี ที่เศร้าหมองก็ดี ที่สุขก็ดี ที่ทุกข์ก็ดี เป็นอนัตตา แล้วก็พูดถึงหลวงปู่ขาวด้วยว่าตอนที่บรรลุหลวงปู่ขาวพิจารณาต้นข้าว แต่ละองค์นี่มีจริต มีปัญญาเห็นจริง ไม่เหมือนกัน

ตอบ ไม่เหมือนกัน แต่ไปสู่จุดเดียวกัน

ถาม ได้ผลเหมือนกัน

ตอบ ได้ผลเหมือนกัน อวิชชาจะแตกกระจายหายไปเหมือนกัน จะรู้ ไม่สงสัย ใครไปถึงจุดนั้นแล้วจะไม่สงสัย แต่การที่จะไปถึงจุดนั้นอาจจะใช้การวิเคราะห์ต่างกัน เหมือนกับบริษัทหลักทรัพย์ที่วิเคราะห์หุ้นต่างกัน มีเทคนิคต่างกัน แต่ได้ผลเหมือนกัน สำนักเศรษฐกิจต่างๆที่วิเคราะห์เศรษฐกิจของประเทศว่าจะขึ้นเท่าไหร่ปีนี้ การวิเคราะห์อาจจะไม่เหมือนกันให้น้ำหนักกับปัจจัยตัวนั้นตัวนี้หนักเบาต่างกัน คนเราก็มีประสบการณ์ต่างกัน หลวงปู่ขาวถนัดเรื่องปลูกข้าว เป็นชาวนาชาวไร่ ท่านก็จะพิจารณาไป

ทางนั้น คนอื่นอาจจะพิจารณาไปทางอื่น อย่างมีอยู่พระรูปหนึ่งมีปัญหา ก็จะไปกราบถามพระพุทธเจ้าที่กุฏิที่ประทับ พอดีเดินไปถึงกุฏิฝนก็ตกลงมา ก็เลยยืนอยู่ชายคา เห็นหยดน้ำไหลลงมาแล้วลงไปกระทบกับน้ำที่อยู่กับพื้น เป็นฟองแล้วก็แตกกระจายหายไป ท่านก็บรรลุตรงนั้น บรรลุแล้วท่านก็ไม่ได้ขึ้นไปถาม เพราะรู้คำตอบแล้ว บางคนเห็นดอกไม้เหี่ยวลงไป ก็บรรลุได้ อยู่ที่ว่าจะเข้าใจหลักของความจริงหรือไม่ แต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน เลียนแบบกันไม่ได้ แต่ต้องปฏิบัติด้วยกันทั้งนั้น หนักเบามากน้อยต่างกัน ถ้าได้ทำมามากแล้วก็ไม่ต้องทำมาก ทำมาน้อยก็ต้องทำมากหน่อย ถ้ามีกิเลสหนาปัญญาทึบก็ต้องช้าหน่อยยากหน่อย ถ้ากิเลสบางปัญญามากก็จะง่ายและเร็ว

ถาม พวกสุขวิปัสสโก

ตอบ ก็พวกปฏิบัติง่ายบรรลุเร็ว พวกปฏิบัติยากบรรลุช้า ก็ทุกขวิปัสสโก

ถาม ได้ทำมาแล้วอดีตชาติ

ตอบ เขาได้บำเพ็ญบารมีต่างๆมา เช่นปัญญาบารมีเป็นต้น

ถาม ช่วยบอกเทคนิคให้กับพวกกิเลสหนาปัญญาทึบ

ตอบ ให้ไปอยู่กับหลวงตา หรืออาจารย์ที่เหมือนกับหลวงตา จะช่วยเคี่ยวเข็ญให้ได้ดี ครูบาอาจารย์ที่เมตตาใจดี ไม่ดุไม่ด่า จะไม่ค่อยได้ประโยชน์เท่าไหร่ ถ้าคิดว่ากิเลสหนาปัญญาทึบก็ต้องไปหาครูบาอาจารย์ที่ดุเก่งๆด่าเก่งๆ ที่มีความเข้มงวดกวดขันมาก เหมือนกับเรียนหนังสือ ถ้าได้ครูที่คอยติดตามดูการเรียนของเรา ก็จะช่วยดึงเราไปได้

ถาม ตอนแรกๆที่ท่านอาจารย์จะอยู่กับหลวงตานี่ ก็รู้อยู่ว่าหลวงตาท่านดุมาก เวลาว่าท่านดุนี่ ท่านอาจารย์คิดหรือไม่คะว่าท่านดุ

ตอบ ไม่หรอก เพราะประสบการณ์ของอาตมา ตั้งแต่เป็นฆราวาส รู้ว่าคนดุเป็นคนใจดี จะได้ประโยชน์จากคนดุมากกว่าคนไม่ดุ เวลาเรียนหนังสือก็จะหาครูที่ดุๆที่เคี่ยวๆ ถ้าไม่เคี่ยวจะไม่ได้ความรู้

ถาม เพราะสังเกตดูเวลาที่หลวงตาดุ ท่านไม่ได้ดุจริงๆ เป็นเพียงอุบายสอนเราใช่ไหมคะ

ตอบ ก็แล้วแต่คน ดุตรงๆได้หรือไม่ จะเกิดประโยชน์หรือเกิดโทษ ถ้าดุแล้วเป็นบ้าไปเลย ท่านก็ไม่ดุ ท่านดูจริตนิสัยของคนว่าจะรับได้มากน้อยขนาดไหน

ท่านเล็งถึงประโยชน์หรือโทษที่จะเกิดขึ้น บางทีก็ไม่ได้ว่าตรงๆ แต่พูดเรื่องคนอื่นให้คนนี้ฟัง แต่เป็นเรื่องของคนนี้ ถ้ามีปัญญาก็น้อมเอาเข้ามาพิจารณาว่าเป็นเรื่องของตนหรือเปล่า คนฟังมันควรน้อมเข้ามาเสมอ ไม่ว่าพูดเรื่องอะไรต้องน้อมเข้ามา แต่ไม่น้อมแบบโมโหโทโส แบบมีอารมณ์ น้อมมาเพื่อศึกษาดูว่าเราบกพร่องหรือเปล่า ท่านว่าคนนั้นบกพร่อง เราก็ต้องย้อนมาดูว่า เราบกพร่องเหมือนกับที่ท่านว่าหรือเปล่า ถ้าไม่ก็ไม่ต้องทำอะไร เพราะฟังเพื่อแก้ไขส่วนที่บกพร่อง ฟังเพื่อพัฒนาตัวเรา ส่วนดีที่เรายังไม่มี ก็ควรพัฒนาให้มีขึ้นมา ส่วนไม่ดีก็ต้องแก้ไข ไม่ว่าท่านจะพูดเรื่องใครก็ตาม เราต้องโอปนยิโก น้อมเข้ามาหาตัวเราเสมอ นักปราชญ์ท่านฉลาด ท่านรู้ว่าคนเรามีจริตนิสัยต่างกัน สอนตรงๆอาจจะรับไม่ได้ จะอับอายขายหน้าเพื่อนฝูง อาจจะโกรธขึ้นมาเลยก็ได้ อาจจะเลิกนับถือเป็นอาจารย์ไปเลยก็ได้ ท่านก็ดูแต่ละคนว่าจะรับได้มากน้อยเพียงไร

ถาม สังเกตดูคนที่เข้าวัดส่วนใหญ่จะมีความทุกข์ ในเรื่องการงานครอบครัวหรืออะไรอย่างนี้คะ แต่คนที่มีความสุขสบายจะไม่ค่อยเข้าวัด

ตอบ คนที่มีความทุกข์แต่ไม่เข้าวัดก็มีมากเหมือนกัน เพราะเลือกแก้ด้วยวิธีอื่น ไปตีกอล์ฟ ไปช็อปปิ้ง ไปอาบอบนวด ไปดูหนัง วัดก็เป็นทางแก้ทางหนึ่ง

ถาม อย่างลูกมีเพื่อนๆที่ไม่เข้าวัด เขาไม่มีความทุกข์

ตอบ เขามี ไม่มีใครไม่มีทุกข์หรอกในโลกนี้ เพียงแต่เขาไม่มาบ่นให้เราฟังเท่านั้นเอง

ถาม แสดงว่าไม่เกี่ยวกับความทุกข์ความสุขที่เข้าวัดใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่เสมอไป อยู่ที่จริตนิสัยของแต่ละคน บางคนแก้ความทุกข์ด้วยการดื่มสุรา เวลาไม่สบายใจก็หาเหล้ามาดื่ม บางคนก็เข้าบ่อนการพนัน เพื่อจะได้ลืมปัญหาลืมเรื่องราวต่างๆ

ถาม มีน้องบางคนเขาบอกว่า ตัวเขายังอยากจะเกิด ยังอยากจะเห็นเรื่องตายเกิด ฟังแล้วตกใจเหมือนกัน

ตอบ แสดงว่ามีความหลงมาก

ถาม ยังไม่มีปัญญาที่จะคิด มีอวิชชาเต็มตัว

ตอบ คนเข้าวัดนี่แหละเป็นคนฉลาด แก้ทุกข์ที่ถูกทาง เหมือนกับคนไม่สบายแล้วไปเข้าโรงพยาบาล ดีกว่าไปคลินิกหมอเถื่อน

ถาม แต่เขามองตรงกันข้ามกับเราเลยนะคะ มองคนที่เข้าวัดว่าอะไรตื่นแต่เช้า

ตอบ สัมมาทิฐิกับมิจฉาทิฐิ ต้องมองตรงกันข้ามกัน สัมมากับมิจฉาอยู่กันคนละด้าน เขาอาจจะมองว่าคนที่เข้าวัดเป็นคนอ่อนแอ ไม่กล้าต่อสู้ ไม่กล้าเผชิญความจริง

ถาม เปอร์เซ็นต์ของคนเข้าวัดกับคนที่ไม่เข้าวัดก็ต่างกันมากเลย คนเข้าวัดนี่สัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์

ตอบ น้อยมาก เพราะพวกเข้าวัดเป็นพวกเขาวัว พวกไม่เข้าวัดเป็นพวกขนวัว

ถาม ดีใจจัง พวกลูกเป็นพวกเขาวัว

ตอบ คนที่เป็นพระอรหันต์ อยู่ในวัดหรืออยู่นอกวัด คนที่เข้าวัดใหม่ๆก็ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ แต่อยู่ไปนานๆก็กลายเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้ อยู่นอกวัดไปจนวันตายก็ไม่เป็น การแก้ความทุกข์ที่ถูกทางต้องแก้ทางไหน คำตอบก็เห็นอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่มีปัญญาพิจารณาให้เห็นเท่านั้นเอง

ถาม ในกรณีที่เป็นมิจฉาทิฐิ แต่เป็นบุพการีของเรา จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิได้อย่างไร

ตอบ แม้แต่บุพการีของพระอรหันต์บางทีก็ช่วยไม่ได้ อย่างบุพการีของพระโมคคัลลานาน์หรือพระสารีบุตร สิ่งที่เราทำได้ คือการทำตัวของเราให้เป็นตัวอย่าง ถ้ายัง

ไม่เห็นก็แสดงว่ามีเมฆหมอกของโมหะอวิชชาหนามาก แสงสว่างแห่งธรรมไม่สามารถเล็ดลอดเข้าไปได้ เป็นเรื่องของกรรม เราจึงต้องเข้าใจหลักกรรม

และเรื่องอนิจจังของร่างกาย พ่อแม่ของเราก็ต้องแก่เจ็บตายเหมือนกัน แก้ไม่ได้ เรื่องกรรมของท่านเราก็ไปแก้ไม่ได้ มิจฉาทิฐิเป็นผลของกรรม สัมมาทิฐิเป็นผลของบุญ คนที่มีมิจฉาทิฐิก็จะคลุกคลีกับคนที่มีมิจฉาทิฐิ ก็ยิ่งส่งเสริมกันใหญ่ ยิ่งตอกย้ำมิจฉาทิฐิให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น ส่วนคนที่มีสัมมาทิฐิก็จะคลุกคลีกับคนที่มีสัมมาทิฐิ ก็จะช่วยส่งเสริมกัน คนที่มีความรู้มากกว่าจะดึงคนที่มีน้อยกว่า พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้คบบัณฑิต ถ้าหาบัณฑิตคบไม่ได้ ก็อยู่คนเดียวไปจะดีกว่า อย่าไปคบคนพาลคนโง่ เพราะจะขาดทุน จะฉุดลากเราลงไป ถ้าจำเป็นต้องคบเช่นคบกับพ่อกับแม่เรา ก็อย่าให้เขาฉุดลากเราไป ถึงแม้จะเป็นพ่อเป็นแม่ ถ้าสอนให้เราเล่นการพนัน ให้กินเหล้า เราก็ไม่ต้องทำตาม ไม่เป็นการเนรคุณ ถ้าผิดกับหลักธรรมก็ไม่ต้องทำ การเนรคุณหมายถึงไม่ดูแลท่าน ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยหรือต้องการความช่วยเหลือ เราปล่อยปละละเลย ถึงจะเป็นการเนรคุณ ถ้าชวนให้เราไปดื่มเหล้า เราก็

ไม่ต้องไป ถ้าไปก็ไม่ต้องดื่ม ท่านจะว่าอย่างไรเราก็ไม่ดื่ม ต่อไปท่านอาจจะไม่ดื่มตามเราก็ได้

จะสอนพ่อแม่ ก็ต้องสอนด้วยการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่าง เช่นพระพุทธเจ้า ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่าง ปฏิบัติจนหลุดพ้น พอหลุดพ้นแล้วบรรดาญาติทั้งหลายก็เกิดศรัทธาปฏิบัติตาม มีเจ้าชายออกบวชตั้ง ๕ รูปพร้อมๆกัน มีพระอานนท์ มีพระอนุรุทธะ บวชพร้อมๆกัน เพราะศรัทธา ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้ออกบวช พวกนี้จะได้บวชหรือเปล่า ไม่มีทาง ก็เหมือนกับพระราชวงศ์จักรี มีรัชกาลที่ ๔ ออกบวชเป็นพระอยู่ตั้ง ๒๐ พรรษา ลูกๆหลานๆก็บวชตามกันทุกพระองค์เลย ตั้งแต่รัชกาลที่ ๔ มา รู้สึกจะบวชทุกๆพระองค์เลย ถ้าเรากินเหล้าเมายาจัดปาร์ตี้ทุกคืน ลูกหลานก็จะทำตาม ถ้ามีสัมมาทิฐิ เขาก็จะไม่ทำตาม ถ้าไม่มีสัมมาทิฐิก็จะทำตามคนอื่น ต้องแยกแยะ เป็นพ่อแม่ก็ส่วนหนึ่ง เรื่องของจิตใจก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นเรื่องของบุญของกรรม ท่านสอนว่าเรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ไม่ใช่พ่อแม่ที่ให้กำเนิดใจ พ่อแม่ให้กำเนิดร่างกาย แต่ใจจะสูงจะต่ำ จะดีจะชั่ว บุญกรรมเป็น

ผู้ให้กำเนิด ทำให้ดีหรือชั่วสูงหรือต่ำ ถึงแม้จะเกิดเป็นลูกของพระเจ้าแผ่นดิน ก็ไม่ได้หมายความว่าจะสูงตามเสมอไป ถ้าใจไม่สูงมันก็ไม่สูง ถึงแม้จะเกิดเป็นลูกขอทาน แต่ถ้าใจสูงมันก็สูง

ถาม แล้วคำพังเพยที่ว่า ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น ก็ไม่เกี่ยวเลยใช่ไหมครับ

ตอบ เป็นบางกรณี

ถาม เป็นแต่ละบุคคลไป

ตอบ เผอิญมีจริตนิสัยคล้ายกัน

ถาม เคยเกี่ยวพันกันหรือเคยทำกรรมร่วมกันมา

ตอบ ท่านสอนว่าถ้าอยากจะพบกันในชาติหน้า ได้เป็นคู่กันก็ต้องทำบุญทำทานเท่ากัน รักษาศีลเท่ากัน ภาวนาเท่ากัน ถ้าทำไม่เท่ากันก็จะไม่เจอกัน เหมือนรถที่วิ่งเร็วเท่ากันก็จะเกาะติดกันไป ถ้าเร็วไม่เท่ากัน ก็จะห่างกันออกไป แต่อย่าไปอยากเจอกันเลย ไม่เบื่อกันบ้างหรือ ไปข้างหน้ามีคนใหม่ให้เจอเยอะแยะ น้ำก็จะเข้าหาน้ำ น้ำมันก็จะเข้าหาน้ำมัน ไม่ปะปนกัน คนดีจะเข้าหาคนดี คนไม่ดีก็จะเข้าหาคนไม่ดี

ถาม ลูกสาวทำงานทางราชการ มีการเรียกเงินใต้โต๊ะ แล้วเขาต้องเข้าไปเกี่ยวข้องในฐานะผู้ให้ เขาจะมีความ

ผิดในส่วนกรรมที่ละเอียดนี้หรือไม่

ตอบ ถ้ามีส่วนร่วมด้วยก็มี ถ้าไม่มีส่วนร่วมด้วยก็ไม่มี

ถาม ไม่ได้เป็นผู้รับ

ตอบ อยู่ที่เจตนา

ถาม ต้องทำไปตามหน้าที่

ตอบ มีหน้าที่เซ็นก็เซ็นไป

ถาม งานบางอย่างเจ้าหน้าที่จะไม่ยอมอนุมัติ ถ้าไม่ให้เงินเขาจะหาเรื่องราวหาข้อผิด นี่ก็กรณีเดียวกัน มันจำเป็นค

ตอบ ก็มองว่าเป็นการซื้อของก็แล้วกัน ต้องเสียเงินซื้อ อยากจะได้ของก็ต้องจ่ายเงิน

ถาม เพื่อความสะดวก ไม่อย่างนั้นจะทำอะไรไม่ได้ งานไม่เดิน

ตอบ เราไม่ได้ทำผิด คนที่เรียกนั่นแหละผิด เราเป็นคนซื้อของ เขาเรียกราคานี้ เราก็จ่ายเขาไป เขาก็ไปเป็นเปรต เราไม่ได้ไปเป็น

ถาม ที่สวนแสงธรรมไม่เคยต้องให้ค่าอะไรเลย มีแต่แย่งกันทำ ลูกว่าบารมีเป็นสิ่งสำคัญ

ตอบ กับพระเขาจะไม่เอา เวลาตำรวจเรียกรถแล้วเห็นพระนั่ง เขาก็จะโบกให้ไป เราอย่าไปทำก็แล้วกัน ถ้าต้องขับรถผ่านทางนี้แล้วเขาจะเรียกเก็บเงิน เราก็

จ่ายเขาไป ไม่ได้เป็นความผิดของเรา ความผิดอยู่ที่คนเรียก

ถาม จะไปส่งเสริม

ตอบ ก็อย่าไปทางนี้ ไม่ได้เป็นความผิดของเรา เพราะไม่มีเจตนาที่จะทำบาป เราต้องไปทางนี้ จะไปได้ต้องจ่ายเงิน เหมือนขึ้นทางด่วนก็ต้องจ่ายเหมือนกัน ทำไมเราจ่ายได้

ถาม เร็วมากอายุ ๖๐ แล้วค่ะ

ตอบ เป็นตัวเลขเท่านั้น หกสิบ แปดสิบ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็นับไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีชีวิตก็หยุดนับ แต่ใจนี่อายุยาวมากไม่รู้กี่ล้านปีแล้ว ร่างกายเป็นเหมือนเสื้อผ้าชุดหนึ่งเท่านั้นเอง

ถาม ใจไม่มีตาย

ตอบ ใช่

ถาม อยากจะเรียนถามเกี่ยวกับการติดดีกับติดชั่ว เวลาใช้ชีวิตจริงๆจะต้องเจอทั้งที่ดีและไม่ดี จะมีวิธีการอย่างไรดีคะ ที่จะไม่ให้ติด

ตอบ คำว่าดีหมายถึงสิ่งที่เราชอบใช่ไหม เช่นเวลาได้เงินเดือนขึ้นหรือใครชมเราอย่างนี้ใช่ไหมที่เรียกว่าดี ส่วนที่ไม่ดีหมายถึงเวลาที่เราโดนตัดเงินเดือน โดน

ไล่ออกจากงาน โดนตำหนิติเตียนนินทา ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ต้องไม่ติดทั้ง ๒ อย่าง ต้องยอมรับว่าเป็นเรื่องธรรมดา เหมือนกับฝนตกแดดออก เราไม่ติดกับแดดจนรับกับฝนไม่ได้เลย ต้องรับได้ทั้ง ๒ อย่าง เพราะไม่ได้อยู่ในวิสัยของเราที่จะไปควบคุมบังคับได้ เจ้านายจะไล่เราออก ก็ห้ามเขาไม่ได้ จะด่าเราก็ห้ามเขาไม่ได้ จะตำหนินินทาเราก็ห้ามเขาไม่ได้ จะชมเราก็ห้ามเขาไม่ได้ ให้เรามีความหนักแน่นกับความจริงก็แล้วกัน ถ้าเขาชมว่าเราดีแต่เราไม่ดี ก็ไม่ควรดีใจ เขาว่าเราไม่ดีแต่เราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาว่า ก็ไม่ต้องเสียใจ แต่ถ้าเป็นจริงอย่างที่เขาว่า เราก็ต้องแก้ไข เพราะจะเป็นประโยชน์กับเรา ฟังเพื่อให้เกิดประโยชน์ ฟังด้วยเหตุผล อย่าฟังด้วยอารมณ์ ถ้าฟังด้วยอารมณ์เราจะชอบให้คนสรรเสริญอย่างเดียว เราจะเลวขนาดไหน ถ้าเขายกย่องสรรเสริญเราก็ดีใจ เราจะดีขนาดไหน ถ้าเขาตำหนิเราก็จะเสียใจ ถ้าไม่ใช้อารมณ์ ดูความจริงเป็นหลัก ไม่ว่าใครจะพูดอะไรก็ตาม เราจะไม่หวั่นไหว จะฟังที่เหตุผลว่าจริงหรือไม่ ถ้าจริงก็ต้องแก้ไข ถ้าไม่จริงก็ไม่ต้องทำอะไร แสดงว่าคนพูดเป็นคนตาบอด มองไม่เห็นความจริง หรือเกลียดเรา ก็ห้ามเขาไม่ได้ ถือว่าเป็น

เวรเป็นกรรมก็แล้วกัน เราเคยมีอะไรกับเขามาก่อน จึงทำให้เขาเกลียดเรา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า อยู่ในโลกนี้ต้องอยู่เหนือสรรเสริญนินทาให้ได้ อยู่เหนือโลกธรรมทั้ง ๘ ลาภยศสรรเสริญสุข ที่มีทั้งเจริญและเสื่อม เป็นธรรมดา ส่วนใหญ่เราจะไปติดเจริญ เวลาเจริญลาภยศสรรเสริญสุข เราจะดีอกดีใจ พอเวลาเสื่อมลาภเสื่อมยศ เจอนินทาเจอความทุกข์ ใจก็จะหดหู่ ต้องปรับใจให้อยู่ตรงกลาง ไม่ยินดียินร้าย เวลาเจริญก็เตือนสติว่าเดี๋ยวก็เสื่อม จะได้ไม่ดีใจ เวลาเสื่อมจะได้ไม่เสียใจ ถ้าดีใจพอจากไปก็จะเสียใจ ถ้าเฉยๆ ไม่ยินดี เวลาเสื่อมก็จะไม่เดือดร้อน จึงต้องรู้ทันว่าความเจริญกับความเสื่อมเป็นของคู่กัน มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา เวลาได้ขึ้นเงินเดือนก็ไม่ต้องดีใจ ต่อไปอาจจะถูกไล่ออกจากงานก็ได้ บริษัทอาจจะขาดทุน ไม่สามารถดำเนินกิจการต่อไปได้ ก็ต้องปิดบริษัทลง หรือต้องลดจำนวนพนักงานลง ก็อาจจะต้องปลดเราออกจากงาน พยายามมองความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอยู่เสมอ จะได้ไม่หลง กับส่วนดีและส่วนไม่ดี ส่วนไม่ดีเดี๋ยวก็หมดไปเหมือนกัน

เช่นฝนไม่ตกไปตลอด เดี๋ยวก็ต้องหยุด ไม่ต้องไปรังเกียจ ไม่ต้องอยากให้มันหยุด ถึงเวลามันก็หยุดเอง ถ้ายังไม่ถึงเวลาหยุด ต่อให้อยากอย่างไร ก็ไม่หยุดอยู่ดี จะทุกข์ทรมานใจไปเปล่าๆ ถ้าทำใจให้รับกับทุกสภาพได้ ก็จะไม่เดือดร้อนไม่ทุกข์ ไม่ให้ยึดติดทั้งดีและชั่ว ทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี แต่เรื่องทำความดีนี้ ให้ยึดติดตลอดเวลา เรื่องธรรมะให้ยึดติดตลอดเวลา เดี๋ยวจะเข้าใจผิด เป็นคนละเรื่องกัน ธรรมะไม่ใช่เรื่องที่พูดถึง ธรรมะยึดได้ตลอด เป็นสรณะเป็นที่พึ่งได้ตลอด การทำความดียึดได้เสมอ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

ถาม อย่างนี้ก็หมายความว่า ชีวิตคนเราก็มีทั้งสุขและทุกข์ ตอนไหนที่กำลังมีความทุกข์หรืออยู่ในภาวะที่แย่ ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ก็จะผ่านไป แต่เราก็ยังมุ่งมั่นที่จะทำความดีต่อไป ความทุกข์ในช่วงนั้นเป็นผลของบาปกรรมที่เราเคยทำมา ต้องคิดอย่างนั้นถูกไหมคะ

ตอบ บางอย่างไม่ได้เป็นผลของการกระทำของเรา เป็นการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ อย่างฝนตกแดดออกแล้วก็ไปกระทบกับเศรษฐกิจ ก็ถ้าแดดมากกว่าฝน เกษตรกรก็จะไม่สามารถผลิตข้าวออกมาได้

มาก ทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้เงินฝืด ก็อาจจะถูกตัดเงินเดือน เป็นผลต่อเนื่อง ไม่ได้เป็นเรื่องของบุญของกรรม แต่ถ้ามีคนมาทำร้ายเรา ก็อาจจะเป็นเพราะเราเคยไปทำร้ายเขามาก่อน หรือชีวิตตกต่ำทั้งๆที่เราพยายามทำดีที่สุดแล้ว ก็อาจจะเป็นเรื่องของกรรม ก็ต้องอดทนไว้ ทำใจให้เป็นอุเบกขา พยายามประคับประคองชีวิต ไม่ให้ตกต่ำมากไปกว่านี้

ถาม อย่าไปทำตามอย่างที่เราได้รับ

ตอบ ใช่ พอชีวิตตกต่ำก็เลยทำตัวสำมะเรเทเมาไปเลย เราต้องพยายามทำความดีให้มากยิ่งขึ้นไปอีก จะดีกว่า บางทีความตกต่ำของชีวิตอาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เราได้ทำความดีกัน

ถาม เพราะเห็นทุกข์จริงๆ

ตอบ อย่างหลวงปู่ขาวนี่ เมียท่านไปมีชู้ ท่านก็เสียใจมาก ตอนต้นอยากจะฆ่าเมียกับฆ่าชู้ แต่พอได้สติขึ้นมาก็คิดว่าไปฆ่าเขาทำไม เขามีความสุขก็ให้เขาไปเถิด เมื่อก่อนเราอยู่คนเดียวเราก็อยู่ได้ ทำไมต่อไปนี้จะอยู่ไม่ได้ ไปฆ่าเขาเราก็ไม่วิเศษไปกว่าเขา แต่จะเลวกว่าเขาเสียอีก ท่านได้สติ ก็เลยประกาศเป็นทางการ

เลยว่า ต่อไปนี้ขอยกภรรยาให้คนนี้ไป ส่วนเราจะไปบวช จะไปทำความดี พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส พลิกเหตุการณ์ที่เลวร้ายให้เป็นประโยชน์ขึ้นมา ถ้าเราสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย ก็ไปบวชเลย

ถาม ผลของการทำความดีมันรอนาน

ตอบ ความอยากของเราทำให้รู้สึกนาน เวลาอยากได้อะไรจะรู้สึกไม่ทันใจ เวลาไม่อยากได้รู้สึกมาเร็วเหลือเกิน เรื่องบิลนี่มาเร็วเหลือเกิน แต่เงินเดือนกว่าจะออกรู้สึกว่านาน ทั้งๆที่เป็นเวลา ๓๐ วันเหมือนกัน ความอยากทำให้รู้สึกว่าต่างกัน จึงอย่าไปหลงกับอะไรในโลกนี้เลย ไม่มีสาระทั้งนั้น ไม่ได้ให้ความสุขความสบายใจ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้มีมากขึ้นไปเรื่อยๆ พอได้ดีก็อยากจะให้ดีไปตลอด พอไม่ดีเพียงนิดเดียวก็เสียใจแล้ว

ถาม พอเราเห็นลูกคนอื่นเขาดี เราก็อิจฉาจังเลย

ตอบ แล้วมันดีจริงหรือเปล่า ไม่ดีจริงหรอก พระพุทธเจ้าไม่เห็นว่ามันดี พระอรหันต์ท่านไม่เห็นว่ามันดี ครูบาอาจารย์ท่านไม่เห็นว่ามันดี คนหลงเท่านั้นที่เห็นว่ามันดี คนที่ไม่หลงเห็นว่ามันทุกข์ทั้งนั้น ไม่มี

นะดีที่สุด เมื่อก่อนนี้ตอนที่ไม่ได้แต่งงานไม่มีลูกก็สบายอยู่แล้ว พอมีสามีมีลูกแล้ว เป็นอย่างไร ดีไหมล่ะ

ถาม มีแต่เห็นลูกคนอื่นสามีคนอื่นเขาดีจัง

ตอบ ไม่เห็นความทุกข์ของเขา ส่วนใหญ่จะเห็นแต่ส่วนที่ดี เวลาทะเลาะกันเราไม่เห็น ไม่มีคู่ไหนไม่ทะเลาะกัน

ถาม ได้ยินว่าการอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น เป็นกิเลส

ตอบ ถ้าทุกข์ก็เป็นกิเลส

ถาม หลักใหญ่ต้องดูใจตัวเอง

ตอบ ใช่ ต้องดูที่ความทุกข์ใจเป็นหลัก ความทุกข์ใจเป็นผลของกิเลสทั้งนั้น ถ้าเป็นธรรมแล้วจะไม่ทุกข์กับอะไรเลย ถึงแม้จะถูกทรมาน ถูกขังอยู่ในกรง ถูกทำร้ายร่างกาย ถ้าทำใจให้สงบได้ ก็จะไม่กระทบกับใจ เพราะกิเลสสงบตัวลงไปด้วย เราทุกข์เพราะกิเลส ไม่ต้องการสิ่งที่ได้รับก็เป็นทุกข์ อยากได้ในสิ่งที่ไม่ได้ก็เป็นทุกข์

กัณฑ์ที่ ๓๓๖
ประเด็นสำคัญของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระโมคคัลลานะไม่ให้ชูงวง ไม่ให้ทำตัวกร่าง ว่าตัวเองใหญ่โต จะต้องปฏิบัติกับตนอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะถ้าไม่ได้รับการปฏิบัติก็จะเสียใจ จึงควรทำตัวให้ต่ำที่สุด เป็นเหมือนผ้าขี้ริ้ว ผ้าเช็ดเท้า ใครจะเหยียบ ใครจะเอาไปเช็ดเท้า เอาไปเช็ดอะไร ก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าคิดว่าเป็นผ้าขาวผ้าสะอาด เวลาใครเอาไปเช็ดอะไรเปื้อนหน่อย ก็จะเกิดโทสะ ใจของเราจะมีความสุขมีความสบายถ้าไม่ถือตัวไม่มีมานะ เพราะการถือตัวเป็นโมหะ เป็นอวิชชา เป็นความหลง เป็นเหตุทำให้ทุกข์ใจ ทำให้ใจต้องทะเยอทะยาน ดิ้นรนอยู่เรื่อยๆ อยู่เฉยๆไม่ได้ เรื่องของใจเป็นเรื่องแปลก ถ้าไม่ได้ศึกษาก็จะไม่รู้ จะปฏิบัติไม่ถูก จะปฏิบัติสวนกับความจริงของใจ เพราะมีตัวคอยจูงให้ไปในทางที่ผิด ก็คือโมหะอวิชชานี่เอง ที่ทำให้ไม่รู้ว่าอะไรทำให้ใจทุกข์ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวที่รู้ จึงนำเอามาสั่งสอนผู้อื่นต่อ สิ่งที่ทรงตรัสรู้ก็คือ**พระอริยสัจ ๔** ทรงเห็นว่าความทุกข์เกิดจากสมุทัย คือตัณหาความอยาก ๓ ประการคือ ๑. **กามตัณหา**ความอยากในกาม ๒. **ภวตัณหา**ความอยากมีอยากเป็น ๓. **วิภวตัณหา**ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น คือใจนี้จะหิวกับรูปเสียงกลิ่นรส

โผฏฐัพพะ ให้นั่งหลับตาเฉยๆจะรู้สึกอึดอัด นั่งไม่ได้นาน ถ้านั่งดูหนัง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมงก็นั่งดูได้ ไม่อึดอัด เวลานั่งอยู่ในรถ ถ้ารถวิ่งก็จะไม่รู้สึกอึดอัด ถ้ารถจอดนิ่งก็จะรู้สึกอึดอัด ต้องลงไปเดิน ไปทำอะไร เพราะกามตัณหาความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ทำให้อยากสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่แปลกๆใหม่ๆอยู่เรื่อยๆ ถ้าเป็นของเก่าก็จะเบื่อหน่าย คนถึงเปลี่ยนคู่กันอยู่เรื่อย เวลาเจอคนใหม่ๆก็รู้สึกว่าดีไปหมด น่าชื่นชมน่ารักน่ายินดี พออยู่ด้วยกันไปจนจำเจชินชาก็เบื่อหน่าย ก็อยากจะหาใหม่ ทำให้ใจต้องดิ้นรนกวัดแกว่งทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ

ใจจะสุขได้ใจต้องสงบ ระงับดับตัณหาความอยากในใจ แต่เราไม่รู้กัน กลับคิดว่ายิ่งอยากยิ่งมีความสุข พออยากดูภาพยนตร์ก็ได้ออกไปดู ตอนออกจากบ้านก็เหมือนไก่บิน ดีใจได้ไปดูหนัง พอกลับมาบ้านก็เหมือนห่ากิน เป็นธรรมชาติของกิเลสจะหลอกล่อใจอยู่เรื่อยๆ เมื่อใจไปยินดีกับกิเลสก็เลยทุกข์ ถ้าไม่ยินดีกับกิเลสก็จะเฉยๆ จะสงบนิ่ง มีความสุข นี่คือ**ประเด็นสำคัญของชีวิต**เรา อยู่ตรงนี้ อยู่ตรง**พระอริยสัจ ๔** อยู่ตรงที่มีสมุทัยหรือไม่มีสมุทัย ถ้า**สมุทัยดับนิโรธ**ก็จะปรากฏขึ้นมา ความทุกข์ก็ดับไป การจะตัดสมุทัยให้หมดไปได้ ก็ต้องใช้เครื่องมือ ก็คือ**มรรค** มรรคที่มีองค์ ๘ มัชฌิมาปฏิปทา ย่อเข้า

มาก็คือ ทาน ศีล ภาวนา หรือศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นอยู่กับฐานะของผู้ปฏิบัติ ถ้าเป็นฆราวาสญาติโยมก็ทานศีลภาวนา ในภาวนาก็มีทั้งสมาธิและปัญญา ถ้าเป็นบรรพชิตเป็นนักบวชก็ศีลสมาธิปัญญา เพราะทานก็ได้ทำไปหมดแล้ว สละหมดแล้วไม่มีอะไรเหลือ ถ้าได้บรรลุแล้วมาเกี่ยวข้องกับทางโลก มีผู้ถวายข้าวของเงินทอง ก็เอาไปทำทานต่อ แต่ไม่ได้ทำทานแบบฆราวาสญาติโยมทำกัน ที่ทำเพื่อกำจัดกิเลส ความโลภความตระหนี่ความหวงแหน สำหรับจิตที่บริสุทธิ์แล้วจะไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่ จะทำไปด้วยปัญญาด้วยเหตุผล เมื่อมีเงินจะเก็บไว้ทำไม เอาไปสงเคราะห์โลกจะดีกว่า แต่ไม่ได้อะไรจากการสงเคราะห์โลก เมื่อยังมีชีวิตอยู่ มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นได้ก็ทำไป ถ้าไม่มีข้าวของเงินทองแจก ก็แจกทรัพย์ภายในคือธรรมะที่จะทำให้ผู้ที่ยังไม่ฉลาดได้ฉลาดขึ้น ได้หลุดพ้นจากบ่วงของมาร บ่วงของอวิชชาโมหะ ที่ผูกมัดจิตของปุถุชนทั้งหลายให้เวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ ให้มีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ก็แจกเป็นธรรมทานไป แต่ไม่ได้รับประโยชน์จากการให้ทานนี้ เพราะมีประโยชน์อยู่เต็มหัวใจแล้ว

ถ้าเป็นน้ำก็เต็มแก้วแล้ว จะเติมเข้าไปอีกก็ไม่ได้มีมากขึ้น ต้องไหลล้นออกมา แต่ทำด้วยความเมตตากรุณา หนึ่งในพระพุทธคุณก็คือพระมหากรุณาธิคุณ ที่มีต่อสัตว์โลก ทรงสละเวลา

๔๕ พรรษาที่เหลืออยู่หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงทำภารกิจของพระศาสดาซึ่งมีอยู่ ๕ ประการด้วยกันที่เรียกว่า **พุทธกิจ ๕** ที่ทรงปฏิบัติเป็นประจำทุกวันคือ ๑. ตอนบ่ายอบรมสั่งสอนฆราวาสญาติโยม ๒. ตอนค่ำอบรมสั่งสอนพระภิกษุสามเณร ๓. ตอนดึกตอบปัญหาและอบรมสั่งสอนเทวดา ๔. ตอนก่อนสว่างทรงเล็งญาณดูว่าจะไปโปรดผู้ใดดี ผู้ที่มีความพร้อมที่จะรับพระธรรมได้อย่างรวดเร็ว ก็จะมุ่งไปโปรดคนนั้น ๕. พอสว่างก็ทรงออกบิณฑบาต เป็นภารกิจประจำของพระพุทธเจ้า เรื่องบิณฑบาตทรงถือเป็นภารกิจที่สำคัญพอๆกับการอบรมสั่งสอนเลย เป็นภารกิจที่ทรงปฏิบัติเป็นประจำ แม้แต่พระบวชใหม่ก็ทรงสอนให้บิณฑบาต ให้บิณฑบาตไปตลอดชีวิต เป็นสามีจิกรรม เป็นกิจที่เหมาะกับนักบวช ในธุดงควัตรก็ทรงสอนให้บิณฑบาตเช่นเดียวกัน แต่พระภิกษุสามเณรที่บวชกันสมัยนี้ ไม่ทราบว่าได้ยินได้ฟังกันบ้างหรือเปล่า รู้สึกว่าเรื่องบิณฑบาตจะไม่ค่อยสนใจกันสักเท่าไหร่ จะสนใจเรื่องกิจนิมนต์กันมากกว่า ถ้านิมนต์ไปฉันที่บ้านจะแย่งกันขึ้นรถแทบไม่ทัน ถ้าไปบิณฑบาตจะไม่ค่อยไปกัน อาจจะเป็นเพราะว่า ๑. ชอบนอนดึกตื่นสาย บิณฑบาตต้องตื่นแต่เช้า ๒. ลำบาก ฝนฟ้าตกก็ต้องไป ต้องแบกบาตรที่หนัก ไม่เหมือนกับการไปกิจนิมนต์ นอนตื่นสายๆก็ได้ มีรถเก๋งมารับไปถึงบ้าน อาหารก็ถูกจัดใส่ภาชนะต่างๆไว้อย่าง

สวยงาม เพียงแต่ไปนั่งสวดหน่อยเท่านั้นเอง แล้วยังมีของแถมติดย่ามกลับวัดอีก

ถ้ามองในทางโลก ในทางกิเลสมันก็ดี แต่ถ้ามองในทางขัดเกลากิเลสมันก็ไม่ดี เพราะกิเลสไม่เบาบางลงไป มีแต่จะเพิ่มมากขึ้น ใจก็จะรุ่มร้อน ได้เงินทองมาก็อยากจะซื้อสิ่งนั้นซื้อสิ่งนี้ ไปเดินชอปปิ้งแถวพันธ์ทิพย์ฯกันเต็มไปหมด อ้างว่าไปซื้ออุปกรณ์การเรียนการเผยแผ่ธรรม ความจริงบวชแล้วน่าจะเข้าป่าเข้าเขาจะดีกว่า เรียนกับครูบาอาจารย์ตามวัดป่าวัดเขาเลย ไม่ต้องเรียนเอาประกาศนียบัตรเหมือนสมัยนี้ สมัยพุทธกาล ก็ไม่มีประกาศนียบัตร บวชแล้วก็อยู่ในสำนักของพระพุทธเจ้าหรือสำนักของครูบาอาจารย์ ทุกค่ำก็ได้ยินได้ฟังเทศน์อบรมสั่งสอนอยู่เป็นประจำ เมื่อศึกษาแล้วรู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไรก็ปลีกวิเวกไป ในเบื้องต้นถ้าจิตใจยังไม่แข็งแรงพอก็อยู่ในสำนักไปก่อน ฝึกให้มีความแข็งแรงกล้าหาญเพราะการจะกำจัดกิเลสคือความกลัวได้ จะต้องไปอยู่ที่กลัวๆเพื่อให้เกิดความกลัวขึ้นมา จะได้หาวิธีต่อสู้กำจัดความกลัวให้หมดไป ถ้าอยู่ในที่ปลอดภัยความกลัวก็ยังหลบซ่อนอยู่ ก็อาจจะคิดว่าไม่กลัวแล้ว แต่พอไปอยู่ที่กลัวๆจริงๆก็จะผุดขึ้นมาโผล่ขึ้นมา ก็จะไม่มีทางที่จะต่อสู้กับมันได้ เพราะไม่ได้ฝึกไว้ก่อน เป็นเพียงจินตนาการของใจว่าไม่กลัวแล้ว จะกลัวหรือ

ไม่กลัวจริงๆก็ต้องไปเจอของจริงเสียก่อน เหมือนกับทหารที่ฝึกซ้อมรบกันอยู่เป็นประจำ ก็ยังไม่รู้ว่าเมื่อถึงเวลาออกรบจริงๆจะกลัวหรือไม่ จะสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ได้หรือไม่จนกว่าได้ออกสนามจริง

หน้าที่หลักของพระพุทธเจ้าก็คืออบรมสั่งสอนสัตว์โลก ไม่มีอะไรที่ทรงต้องทำอีกแล้ว ทรงบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว กิจในพรหมจรรย์ก็เสร็จหมดแล้ว ไม่ต้องปฏิบัติศีลสมาธิปัญญาอีกต่อไป จะเดินจงกรมนั่งสมาธิอีกมากน้อยเพียงไร ก็ไม่ได้ไปทำให้จิตสะอาดขึ้นไปกว่านั้นบริสุทธิ์ขึ้นไปกว่านั้น ทำไปเพื่อความสบายระหว่างธาตุขันธ์กับจิตเท่านั้น ที่ยังเกี่ยวเนื่องกันอยู่ ขันธ์ยังมีการทำงานอยู่ร่างกายยังทำงานอยู่ ถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย มีแต่นอนอย่างเดียวก็จะปวดเมื่อย ก็ต้องลุกขึ้นมานั่งบ้าง ลุกขึ้นมาเดินบ้าง ถ้าเอาร่างกายมาใช้งาน เอามาเทศนาว่ากล่าวสั่งสอน ก็เหนื่อยได้ ก็ต้องมีเวลาพักจิตพักกายสงบจิต หรือเดินจงกรมเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลาย แต่ไม่ได้ทำเพื่อชำระกิเลสเพราะไม่มีกิเลสที่จะต้องชำระ ทำเพื่อดูแลธาตุขันธ์เท่านั้นเอง ให้อยู่ใช้งานไปได้นานๆ เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น หัวใจของพระพุทธศาสนาก็อยู่ที่พระอริยสัจ ๔ ให้เข้าใจธรรมชาติของใจ ว่าอะไรทำให้ใจมีความสุข อะไรทำให้ใจมีความทุกข์ ถ้า

เข้าถึงพระอริยสัจ ๔ และสามารถปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ ได้ ก็จะไม่ทุกข์กับอะไรอีกต่อไป จะละความอยากต่างๆได้หมด เช่น**กามตัณหา**ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เราต้องละอย่าไปยินดี อย่าไปอยากดูอยากฟังอะไรทั้งนั้น นั่งหลับหูหลับตาดีกว่า ทำจิตให้สงบไม่ให้ไปคิดเรื่องอะไร ถ้าจิตรวมลงเป็นหนึ่งได้เมื่อไหร่ ก็จะเห็นความมหัศจรรย์ของความสงบ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ไม่มีความสุขอื่นใดในโลกนี้ ที่จะเสมอเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ** ถ้าได้สัมผัสความสงบแบบนี้เพียงครั้งเดียวแล้ว ก็จะปล่อยได้หมดเรื่องความสุขทางโลก ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกาย จะมุ่งไปที่สงบสงัดวิเวกตามป่าตามเขา ทุ่มเทชีวิตจิตใจกับการบำเพ็ญ ทำจิตให้สงบมากขึ้นไปเรื่อยๆ

ครั้งแรกที่ได้สัมผัสกับความสงบ เป็นเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง แต่มีอานุภาพมาก เหมือนกับได้ดูโฆษณาสินค้าที่ประทับใจมาก จะไม่อยากทำอย่างอื่น ถ้ามีภาระอะไรก็จะเคลียร์ให้หมด จะได้มีเวลาบำเพ็ญปฏิบัติธรรมอย่างเดียว คือการทำจิตให้สงบ ซึ่งเป็นงานขั้นแรก เพราะจิตที่สงบด้วยสมาธิยังไม่ได้กำจัด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ที่เพียงแต่สงบตัวลงตามความสงบของจิต พอจิตออกจากความสงบก็จะคิดปรุง ความอยากต่างๆก็จะแทรกเข้ามาอีก ถึงตอนนั้น

ก็ต้องปฏิบัติธรรมอีกขั้นหนึ่ง ที่เรียกว่า**ปัญญา**หรือ**วิปัสสนา** เวลาอยากได้อะไรอยากทำอะไร ต้องสอนใจว่ามันไม่ได้ให้ความสุข ให้ก็เพียงนิดเดียวในขณะที่ได้มา แต่จะให้ความทุกข์มากกว่า ทุกข์ที่เกิดจากการดูแลรักษา เป็นห่วงเป็นใยเป็นกังวล ทุกข์ที่เกิดจากการเสียอกเสียใจ เมื่อต้องพลัดพรากจากกันไป ถ้าไม่มีก็จะไม่ทุกข์ อยู่คนเดียวไม่มีสามีไม่มีภรรยา ก็ไม่ต้องทุกข์กับสามีทุกข์กับภรรยา ไม่ต้องทุกข์กับลูกกับหลานยาวเป็นลูกโซ่ไปเลย เลี้ยงลูกแล้วก็ต้องเลี้ยงหลานต่ออีก ถ้ามีความผูกพันก็จะต้องทุกข์กับสิ่งนั้น ถ้าไม่มีความผูกพันก็จะไม่ทุกข์ ไม่อยากได้ ถ้ามาก็รับเอาไว้ ถ้ายังเอาไปทำประโยชน์ไม่ได้ก็ปล่อยไว้อย่างนั้นไปก่อน ถ้ามีอย่างนี้ก็จะไม่ทุกข์ ถ้ามีใครเอาข้าวของอาหารมาถวาย ก็รับประทานไปฉันไป แต่ไม่ได้อยากรับประทานแต่อย่างใด รับประทานไปตามเวลา ตอนเช้าไปบิณฑบาตก็ไม่ได้คิดฝันว่า วันนี้จะได้อาหารอย่างนั้นอย่างนี้มา ได้อะไรมาพอถึงเวลารับประทานก็รับประทานไป เสร็จแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไรหลงเหลือติดอยู่ในใจ แต่ถ้ารับประทานด้วยความอยาก ก่อนจะรับประทานก็คิดอยากไปก่อนแล้ว อยากจะรับประทานอาหารอย่างนั้นเหลือเกิน ก็ต้องไปหามารับประทาน รับประทานเสร็จแล้วก็ยังคิดถึงอาหารนั้นอยู่ พอหิวก็อยากจะรับประทานอีก ถ้าไม่ได้รับประทานก็จะรู้สึกทรมานในจิตใจ

เราจึงควรศึกษาพระอริยสัจ ๔ ให้ดี จะได้รู้จักวิธีดูแลรักษาใจ ถ้าใจมีความสุข ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจ โลกจะเจริญหรือเสื่อมก็จะไม่กระทบกระเทือนใจ ถ้าใจไม่มีความสุข ต่อให้สิ่งอื่นๆมีความเจริญ ใจก็ไม่ได้เจริญ ไม่ได้มีความสุขตามไปด้วย ให้ดูที่ใจเป็นหลัก เพราะใจเป็นที่ตั้งของความสุขและความทุกข์ ต้องรู้ว่าอะไรเป็นตัวสร้างความสุข สร้างความทุกข์ให้กับใจ สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ก็ต้องกำจัด สิ่งที่ทำให้เกิดความสุขก็ต้องเสริมสร้างขึ้นมา สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ก็คือตัณหาทั้ง ๓ ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ส่วนที่สร้างความสุขให้กับใจก็คือมรรค ๘ เพราะจะเป็นผู้ทำลายความอยากทั้ง ๓ เมื่อไม่มีความอยากทั้ง ๓ แล้ว ทุกข์ก็ไม่มี จิตก็สงบ มีแต่ความสุข แต่ไม่ได้เป็นสุขเวทนา ที่เกิดจากการได้เห็นได้ยินสิ่งที่ชอบที่ยินดี เป็นความสุขที่เกิดจากการไม่คิดไม่ปรุงแต่ง สงบนิ่งเป็นเหมือนน้ำนิ่งใส เป็นความสุขอีกแบบหนึ่งที่ไม่ได้อยู่ในกรอบของเวทนา เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบของจิต สุขเวทนาเกิดจากการได้สัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ที่ชอบอกชอบใจ ก็ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา ทุกขเวทนาก็เช่นเดียวกัน เกิดจากการสัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ที่ไม่ชอบใจ แต่นี่เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบของจิต เกิดจากการบำเพ็ญมรรค ๘ ทานศีลภาวนา

ก่อนที่จะทำจิตให้สงบได้ ก็ต้องมีศีลเป็นเครื่องสนับสนุน เพราะถ้ายังไม่มีศีล ยังทำบาปทำกรรมอยู่ ใจก็จะวุ่นวาย เวลานั่งทำสมาธิก็จะทำไม่ได้ ถ้าไปนั่งตามที่เปลี่ยวๆ ก็จะมีความหวาดระแวง จะทำไม่ได้เลย นั่งหลับตาก็กลัวคนนั้นคนนี้มาตามล้างผลาญมาตามฆ่า ถ้าไม่ได้ทำผิดศีล ใจจะไม่วุ่นวาย เวลาทำสมาธิก็จะทำได้ง่าย การที่จะมีศีลได้ก็ต้องอาศัยทานเป็นเครื่องสนับสนุน เพราะคนที่ไม่ให้ทานเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ อยากจะเอาอย่างเดียว เมื่ออยากได้อะไร ก็จะพยายามหามาทุกวิถีทาง จะถูกต้องหรือไม่ก็ตาม ถ้าต้องไปฉ้อโกง ไปขโมย ไปโกหกหลอกลวง ก็จะทำ หรือไปฆ่าผู้อื่นก็จะทำ เมื่อทำไปแล้วก็จะมีความวุ่นวายใจ มีความวิตกกังวล ถ้าชอบทำบุญให้ทานก็จะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น เพราะมีความเมตตากรุณา เห็นผู้อื่นลำบากลำบน ก็อยากจะแบ่งความสุขความสบายให้กับเขา เวลาที่อยากได้อะไร ก็จะไม่ทำด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง จะไม่ไปทำบาปทำกรรม เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ ก็จะมีศีลขึ้นมาโดยปริยาย เป็นอานิสงส์ที่ตามมาจากการทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆ ที่ไม่ได้ทำด้วยความโลภ ไม่ได้ทำเพื่ออยากจะได้ผลตอบแทน ไม่ได้ทำเพื่อจะได้มีหน้ามีตา ให้ผู้อื่นรู้ว่าเป็นคนใจกว้าง ทำบุญมาก อย่างนี้ก็ยังเป็นความโลภอยู่ ไม่ได้ทำด้วยความเมตตากรุณา ด้วยความบริสุทธิ์ใจ เวลาทำบุญให้ทานก็ต้องสังเกตดูว่าทำด้วยความถูกต้องหรือไม่

ต้องไม่ต้องการอะไรจากใครทั้งนั้นเวลาทำบุญให้ทาน ยิ่งไม่ต้องการมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งได้รับความสุขใจความอิ่มใจมาก ถ้าต้องการผลตอบแทนแล้วไม่ได้ก็จะห่อเหี่ยวใจ ไม่มีกำลังใจที่จะทำอีก ก็เลยไม่ได้ทำ เพราะทำไม่ถูก จึงไม่ได้รับอานิสงส์จากการให้ทาน ใจยังหิวยังอยากอยู่

เมื่อให้ทานแล้วไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ก็จะไปทำอย่างอื่นแทน ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่อยากได้ อยากจะมีหน้ามีตา เมื่อทำบุญให้ทานแล้วไม่ได้มีหน้ามีตา ก็ไปสมัครเป็นส.ส. ก็ต้องไปซื้อเสียง เพื่อจะได้มีหน้ามีตา ก็จะไปในทางที่ผิด ไปตามภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น การทำทานจึงเป็นการลดละตัณหาไปในตัว แต่ยังละไม่ได้ทั้งหมด เป็นการตัดกิ่งก้านของความอยาก ถ้าจะตัดให้หมดก็ต้องถอนรากถอนโคน ต้องปฏิบัติในขั้นวิปัสสนาในขั้นปัญญา ให้เห็นว่าความอยากเป็นทุกข์เป็นโทษ สิ่งที่ได้มาก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไรกับจิตใจ มีแต่ภาระทางจิตใจ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะตัดได้ แต่ต้องมีความสุขที่เกิดจากความสงบอยู่ก่อนแล้ว จะไม่หิวกับอะไร ถ้ากิเลสตัณหายังไม่ได้ถูกทำลายไปหมด มันก็ยังหลอกจิตได้ ในขณะที่ไม่ได้อยู่ในความสงบมันก็จะหลอกให้หิวให้อยาก เมื่อเกิดความหิวความต้องการ ก็ต้องสอนใจว่าไม่มีอะไรดีกว่าความสงบ สิ่งที่อยากได้เป็นความทุกข์เป็น

ภาระ เป็นเรื่องเป็นปัญหา เมื่อสอนใจอยู่เรื่อยๆแล้ว ทุกครั้งที่ความอยากเกิดขึ้นมาก็จะถูกระงับดับไปเรื่อยๆ จนไม่มีความอยากโผล่ขึ้นมาปรากฏขึ้นมาให้เห็นอีก ก็จะไม่มีอะไรมารบกวนจิตใจ จะอยู่อย่างสุขสบายไปตลอดอนันตกาล ไม่มีความหิว ความต้องการ ความอยาก มีแต่ความอิ่ม ความสุข ความพออยู่ตลอดเวลา

จึงควรมองที่ใจเป็นหลัก เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขและความทุกข์ที่แท้จริง ไม่ได้อยู่ที่อื่น สิ่งอื่นๆได้แต่ดูแลร่างกายของเราเท่านั้น ร่างกายต้องมีปัจจัยไว้ดูแล แต่ต่างกับปัจจัยที่ดูแลใจ อย่าไปหลงคิดว่ามีปัจจัยดูแลร่างกายมากๆแล้ว จะทำให้ใจมีความสุขตามไปด้วย มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ต่อให้สร้างพระราชวังขึ้นมา ใจก็ยังร้อนเป็นไฟได้ ถ้ายังมีตัณหาทั้ง ๓ อยู่ ถ้าอยากจะสร้างเรือนใจ สร้างวังของใจขึ้นมา ก็ต้องสร้างด้วยทานศีลภาวนา ถ้าได้สร้างปัจจัย ๔ ของร่างกายไว้พอเพียงแล้ว ก็ให้เอาเวลาที่มีอยู่มาสร้างปัจจัย ๔ ให้กับใจ ด้วยการบำเพ็ญด้วยการเจริญมรรค เจริญสัมมาทิฐิความเห็นชอบ เจริญสัมมาสังกัปโปความดำริชอบ ด้วยการฟังธรรม ที่ออกมาจากความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เป็นการถ่ายทอดจาก**ใจสู่ใจ** จากใจของพระพุทธเจ้า ผ่านใจของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มาสู่ใจของพวกเราอีกต่อหนึ่ง ถ้ารับไว้เรื่อยๆ ต่อไปใจก็

จะมีความเห็นที่ถูกต้อง ที่จะพาไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง สู่การทำทาน เช่นวันนี้เราก็มาทำบุญทำทานกัน เอาข้าวเอาของมาถวาย สู่การรักษาศีล ตั้งอยู่ในศีล ๕ ศีล ๘ สู่การบำเพ็ญสมาธิและปัญญาตามลำดับ พอออกจากสมาธิ ถ้าไม่มีความจำเป็นต้องคิดเรื่องภาระกิจการงาน ก็ให้มาคิดทางด้านธรรมะ คิดเรื่อง**อนิจจังทุกขังอนัตตา**เพื่อจะได้กำจัดความอยากต่างๆ พอเห็นว่าสิ่งที่อยากได้ไม่เที่ยง เวลาจากไปก็ต้องเสียอกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็จะไม่อยากได้อะไร เพราะเป็นความทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด พิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แล้วก็จะเกิดปัญญา เกิดสัมมาทิฐิที่ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ เกิดความเห็นที่ถูกต้อง จนมีอยู่ทุกขณะจิต ถึงจะเกิดประโยชน์ ถ้าไม่อยู่คู่กับใจ เวลาตัณหาโผล่ออกมา ก็จะสู้ไม่ได้ ดีไปหมด ไอ้นั้นก็ดีไอ้นี่ก็ดี ถ้ามีไตรลักษณ์อยู่กับใจอยู่ตลอดเวลา ก็จะเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาทั้งนั้น

ใครจะยกลูกสาวให้ ก็จะเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ให้เป็นนายกฯก็เหมือนกัน ปวดหัวจะตายไป มีแต่เรื่องวุ่นวาย แต่มองไม่เห็นกัน เหมือนถูกสะกดจิต พอมีอะไรที่ถูกใจมาล่อก็จะเห็นดีไปหมดเลย พ่อแม่อุตส่าห์อบรมสั่งสอนไว้แทบเป็นแทบตาย พอมีหนุ่มมีสาวมาจีบหน่อยก็หนีตามกันไปเลย แล้วก็มาน้ำตาตกทีหลัง พอความสุขหมดไปเหลือแต่ความ

ทุกข์ จะมีลูกแล้วสิ จะทำอย่างไร เงินก็ไม่มี ตัวเองยังเลี้ยงตัวเองไม่ได้ แล้วยังต้องมาเลี้ยงเมียเลี้ยงลูกอีก ความทุกข์ก็ตามมา เพราะไม่มีวิปัสสนา ไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่มีปัญญาอยู่คู่ใจ ถ้าเป็นทหารก็ไม่มีอาวุธอยู่ติดกาย ทหารเวลาออกรบต้องมีอาวุธติดตัวอยู่ตลอดเวลา ต้องกอดปืนนอนเลย เพราะไม่รู้ว่าศัตรูจะบุกมาเมื่อไหร่ ถ้าเอาปืนไปเก็บไว้ในตู้ พอข้าศึกบุกเข้ามาจะไม่มีเวลาไปหาปืน ธรรมที่ได้ยินได้ฟังนี้ก็เป็นเหมือนอาวุธที่พระพุทธเจ้ามอบให้เราไว้ ถ้ารับมาแล้วเอาไปวางไว้ พอออกจากที่นี่ไปก็ไม่นึกถึงธรรมเลย คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้กันจะไปเที่ยวที่ไหนดี จะไปทำอะไรดี พอกิเลสโผล่ออกมาก็ทำตามมันเลย ก็จะต้องวนเวียนอยู่ในกองทุกข์อยู่เรื่อยๆ หลังจากที่ได้ฟังแล้ว ต้องเอาไปเจริญต่อ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ว่า ต้องเจริญมรณานุสติทุกลมหายใจเข้าออก ถึงจะเกิดประโยชน์ ถึงจะดับตัณหาได้ มรณานุสติก็คืออนิจจังนั่นเอง จะอยากไปทำไม เดี๋ยวก็ตายแล้ว ได้เป็นนายกฯเพียง ๒ ชั่วโมงก็อาจจะตายก็ได้ ไปเที่ยวก็อาจจะไปประสบอุบัติเหตุก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะไม่อยากไป แต่เวลาไปเที่ยวจะไม่กลัวเรื่องอุบัติเหตุเลย เวลาจะทำความดีกลับกลัวไปหมด

ถาม ท่านพระอาจารย์พูดถึงภารกิจของพระพุทธเจ้าว่า ตอนดึกจะแสดงธรรมกับเทพเทวดา แม้ท่านปรินิพพาน

ไปแล้ว ท่านยังคงทำหน้าที่นี้อยู่เหมือนเดิมใช่ไหมครับ ในการสั่งสอนเทพเทวดา

ตอบ ท่านไม่สอนแล้ว ถ้าท่านนิพพานไปแล้วท่านก็ผ่านไปแล้ว ทรงสอนได้แต่เฉพาะเวลาที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น ยกเว้นกรณีของผู้ปฏิบัติที่เข้าสมาธิแล้วมีพระพุทธเจ้ามาปรากฏ เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่มีกระแสจิต ที่สามารถติดต่อกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ได้ เช่นหลวงปู่มั่นเป็นต้น ในประวัติท่านพระอาจารย์มั่นได้เขียนไว้ว่า มีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์มาแสดงธรรม มาสนทนาธรรมกับท่านอยู่เป็นประจำ แต่นี่ก็เป็นกรณีพิเศษ เฉพาะบุคคลที่ติดต่อกับจิตของผู้อื่นได้ ถ้าไม่มีความสามารถทางด้านนี้ก็จะติดต่อไม่ได้ ก็เหมือนกับคนที่มีโทรศัพท์มือถือกับคนที่ไม่มี คนที่มีก็สามารถติดต่อกับผู้ที่มีได้ ถึงแม้จะอยู่ต่างประเทศก็ยังติดต่อกันได้ แต่เรื่องนี้ไม่มีแสดงไว้ในพระไตรปิฎก คนที่ศึกษาพระไตรปิฎกจนเป็นหนอน ก็จะค้านหัวชนฝา หาว่าหลวงปู่มั่นอุตริ อย่างที่ปรากฏอยู่ในท้ายหนังสือประวัติหลวงปู่มั่น เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ของม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช ที่วิจารณ์หลวงปู่มั่น

ว่าเป็นหลวงตาเพ้อเจ้อหรือเปล่า พูดในสิ่งที่ไม่มีในพระไตรปิฎก ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ถือว่าตนเป็นเอกในด้านพระไตรปิฎก ยืนยันว่าสิ่งที่หลวงปู่มั่นพูด ไม่มีในพระไตรปิฎก หลวงตาท่านก็ตอบไปว่า ความรู้ในพระไตรปิฎกเป็นเหมือนน้ำในตุ่มในไห แต่ความรู้ที่ปรากฏขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติเป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร กว้างใหญ่ไพศาลมาก ความรู้ของพระพุทธเจ้าที่ไม่ได้บรรจุไว้ในพระไตรปิฎก เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร เหมือนใบไม้ในกำมือกับใบไม้ในป่า ทรงถามภิกษุว่าส่วนไหนจะมากกว่ากัน พระภิกษุก็ตอบว่าใบไม้ในกำมือมีไม่กี่ใบ นับได้เลย แต่ใบไม้ในป่านับไม่ถ้วน พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า ความรู้ที่ตถาคตรู้อยู่ในใจเหมือนกับใบไม้ในป่า แต่ความรู้ที่ตถาคตสอนพวกเธอเป็นเหมือนใบไม้ในกำมือ สอนเท่าที่จำเป็น เพื่อให้พวกเธอเอาไปปฏิบัติ แล้วจะได้เห็นความรู้ที่ตถาคตไม่ได้เอามาสอน ถ้าพวกเธอเพียงแต่ศึกษาพระไตรปิฎก ก็จงอย่าไปอุตริว่ารู้มาก จะกลายเป็นใบลานเปล่าไป ต้องไปปฏิบัติก่อน แล้วความรู้ต่างๆที่ปรากฏขึ้นมาในจิตจะมีมากมายก่ายกอง แล้วจะไม่ปฏิเสธความรู้ที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎก

ถาม ขออนุญาตถามต่อเนื่อง คือภารกิจสุดท้ายของพระพุทธเจ้าก่อนสว่างนี้ ไม่ทราบปัจจุบันนี้มีใครทำหน้าที่นั้นอยู่หรือเปล่าครับ

ตอบ ครูบาอาจารย์บางท่านก็คงทำอยู่ แต่คงไม่เหมือนพระพุทธเจ้า ในบรรดาผู้ที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ มีไม่ทุกองค์ที่มีความสามารถส่งกระแสจิตไปดูว่า ผู้ใดพร้อมที่จะรับธรรม เป็นคุณธรรมความสามารถพิเศษของพระพุทธเจ้า ที่ไม่เกี่ยวกับการบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ คืออิทธิฤทธิ์ต่างๆ เช่นการอ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ ถ้าอ่านไม่ได้ ก็จะไม่สามารถรู้ได้ว่า จิตของผู้อื่นอยู่ในระดับใด สมควรได้รับการสั่งสอนหรือยัง พระพุทธเจ้านอกจากเป็นพระพุทธเจ้าและเป็นพระอรหันต์แล้ว ยังมีอิทธิฤทธิ์ มีความรู้ความสามารถพิเศษ ที่ไม่จำเป็นต่อการตรัสรู้ต่อการบรรลุเป็นพระอรหันต์อีกด้วย จึงไม่ทรงเน้นทางด้านนี้ แต่ไม่ทรงปฏิเสธ เช่นคุณแม่ชีแก้ว ก็มีความรู้ความสามารถพิเศษตั้งแต่ยังไม่บรรลุ รู้เรื่องจิตวิญญาณของผู้อื่น เวลานั่งสมาธิจะมีวิญญาณของผู้ตายเข้าไปสนทนากับท่าน มีหมูป่าถูกพรานยิงตาย ก็เข้าไปในสมาธิ ไปเล่าเรื่องของตนว่าเพิ่งถูกพรานยิงตาย ถ้าพรานเอาเนื้อหมูป่ามา

ถวายคุณแม่ชีในวันรุ่งขึ้น ก็ขอให้รับไว้รับประทานด้วย เพื่อเขาจะได้รับอานิสงส์จากการถวายเนื้อของเขา จะได้ไปสู่สุคติ พอรุ่งเช้าก็เป็นอย่างที่เห็นในสมาธิ มีคนเอาเนื้อหมูป่ามาถวาย หรืออย่างในคืนที่หลวงปู่มั่นมรณภาพ หลวงปู่ก็มาปรากฏในสมาธิ เพราะคืนนั้นได้ตั้งใจไว้ว่า ตอนเช้าจะไปกราบหลวงปู่มั่น เพราะไม่ได้ไปกราบท่านนานแล้ว จะไปทีไรก็ติดเรื่องนั้นติดเรื่องนี้ทุกที จนกะว่าพรุ่งนี้เช้าจะไปได้เตรียมตัวไว้แล้ว พอตอนดึกหลวงปู่มั่นก็มาเข้าในสมาธิ บอกว่าไม่ต้องไปแล้ว เราตายแล้ว พอตื่นเช้าขึ้นมาก็นั่งร้องห่มร้องไห้ พวกแม่ชีก็ถามว่าร้องทำไม ก็ตอบว่าหลวงปู่มั่นเสียแล้ว แต่ยังไม่มีใครรู้ พอสายๆก็มีคนที่อำเภอมาแจ้งข่าว ว่าหลวงปู่มั่นเสียแล้ว

แต่เรื่องเหล่านี้ไม่ได้เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ ไม่ได้เกี่ยวกับมรรค ที่จะทำให้กิเลสตัณหาดับไปหมดไป ถ้าเริ่มปฏิบัติใหม่ๆแล้วไปรู้เรื่องเหล่านี้ ไปสนใจไปให้เวลากับมัน ก็จะไม่ได้ทำงานสำคัญ เป็นเหมือนนักศึกษาในมหาวิทยาลัย แทนที่จะเข้าห้องเรียน ก็ไปทำแต่กิจกรรมนอกห้องเรียน พอถึงเวลาสอบก็สอบไม่

ผ่าน ก็จะต้องลาออกหรือถูกไล่ออก ตอนที่หลวงตาสอนคุณแม่แก้ว จึงห้ามไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องนิมิตต่างๆที่ปรากฏในสมาธิ ให้ปิดเครื่องไว้ก่อน อย่าเพิ่งเปิดเครื่องรับ อย่ารับสายตอนนี้ ทำงานวิปัสสนาให้เสร็จก่อน พิจารณาอสุภ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ตัดความอยากให้หมดไปเสียก่อน แล้วค่อยไปรับรู้นิมิตต่างๆ ที่มีอยู่ในตัว จะไม่หายไปไหน เป็นคุณธรรมพิเศษ ก็ถึงกับขั้นที่จะต้องตัดลูกศิษย์กับอาจารย์กันถึงจะยอม ตอนต้นก็ยังดื้ออยู่ ภาวนาเห็นที่ไรก็จะมาเล่า ว่าเห็นนั่นเห็นนี่ให้ท่านฟัง

ถาม ถ้านิมิตที่ได้พบได้เห็นนี้ เราเอามาพิจารณาเป็นข้ออรรถข้อธรรม น้อมเข้าหาตัวเอง จะใช้ได้ไหมครับ จะถือว่าติดนิมิตหรือไม่ครับ

ตอบ ถ้าน้อมเข้ามาได้ก็ดี เช่นเห็นเรานอนตาย เห็นคนไปงานศพเรา เห็นตัวเราอยู่ในโลง ถูกเผาในเมรุ เอามาระลึกอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ก็จะเป็นมรณานุสติ จะทำให้กล้าหาญ ไม่หวั่นไหวต่อการฌาปนกิจของร่างกาย เพราะใจไม่ได้ถูกเผาไปด้วย เพียงแต่หลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย พอร่างกายต้องถูกเผาใจก็วุ่นวาย ทั้งๆที่ตัวที่จะถูกเผาไม่ได้วุ่นวายเลย แต่ตัวที่ไม่ถูกเผากลับวุ่นวาย เพราะไม่มีวิปัสสนา ไม่เห็นความ

จริง ว่าร่างกายจะต้องถูกเผาหรือฝังดินสักวันหนึ่ง ต้องตายแน่ๆ ให้พยายามนึกถึงภาพนี้อยู่เรื่อยๆ ให้ใจชินกับความตาย จะได้ไม่กลัว ไม่หวั่นไหว ตัดวิภวตัณหาได้ คือความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เมื่อรู้ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่มีทางที่จะฝืนได้ เหมือนกับว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เรายืมเขามา เดี๋ยวยมบาลก็จะมาขอเอาคืน ก็เอาไปซิ เหมือนรถบริษัท เวลาเขามาเอาคืนก็คืนเขาไป เพราะรู้ว่าไม่ใช่ของเรา ร่างกายก็ไม่ใช่ของเราเหมือนกัน เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พอถึงเวลาธาตุก็มาเอาคืนไป ไม่เป็นอย่างอื่น จะพิจารณาหรือไม่พิจารณาก็ต้องคืนเขาไป ถ้าพิจารณาก็จะสบายใจ ไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน ถ้าไม่พิจารณาก็จะกินไม่ได้นอนไม่หลับ แม้แต่ร่างกายของคนอื่น ของพ่อของแม่ก็วุ่นวายได้เหมือนกัน

ถาม บางคนคิดว่าเป็นลางไม่ดีหรือเปล่าคะ

ตอบ กิเลสของคนก็เป็นอย่างนี้แหละ จะคิดอย่างนี้ พวกเราโชคดีที่มีพระพุทธเจ้า มีครูบาอาจารย์สอน ถ้าไม่มีคนที่เราเคารพนับถือสอนก็จะไม่กล้าคิด เพราะทางโลกคิดว่าเป็นเรื่องอัปมงคล คิดเรื่องความตายไม่ได้เลย

ถาม สังขารใน **อนิจจา วต สังขารา...เตสัง วูปสโม สุโข** เป็นความคิดปรุงใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ เป็นความคิดปรุง

ถาม คนละอันกับสังขารร่างกาย ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ สังขารความคิดปรุง เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ที่เราต้องรู้ทันและปล่อยวางให้ได้ ไม่หลงเชื่อ สังขารจะดับไปพร้อมกับร่างกาย ถ้ายังมีชีวิตอยู่สังขารก็ยังทำงานอยู่ แต่จะไม่สามารถหลอกจิตที่มีปัญญาได้ จิตจะรู้ทันสังขาร เช่นจะหลอกให้ไปเที่ยว ก็จะไม่ไป หลอกให้ไปยึดไปติดกับคนนั้นคนนี้ ว่าเป็นของเรา ก็จะไม่เชื่อ เพราะมีปัญญา ปัญญาก็เกิดจากสังขารเหมือนกัน ถ้าคิดไปในทางสมุทัยก็จะยึดติด จะอยากมีอยากเป็น ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้องรู้ทันความคิดแบบนี้ แล้วอย่าไปหลงตาม แต่ความคิดในทางธรรมะ คิดไปเท่าไหร่ก็ไม่เป็นโทษกับจิตใจ เพราะจะคิดปล่อยวาง คิดตามความจริง

ถาม ถ้าอย่างนั้น พระอรหันต์ก็ใช้สังขารที่ไม่มีกิเลสแล้ว

ตอบ เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ก็ต้องใช้สังขาร สัญญาและวิญญาณ ขันธ์ ๕ ของพระอรหันต์ จึงกลายเป็นเครื่องมือของธรรมไป แต่ขันธ์ ๕ ของ

ปุถุชนยังเป็นเครื่องมือของกิเลสอยู่ กิเลสเอาขันธ์ ๕ มาใช้ ให้อยากมีอยากเป็น อยากเที่ยวอยากได้อะไรต่างๆ แล้วก็ต้องแบกความทุกข์ที่ตามมา พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า การไม่มีสังขารนี้ดีที่สุดเลย เช่นเวลาจิตรวมลงเป็นหนึ่ง จะไม่มีสังขารเลย เป็นเอกัคตารมณ์ ตอนนั้นขันธ์หยุดพักชั่วคราว เป็นเหมือนพระนิพพานชั่วคราว พระนิพพานจริงๆ มีอยู่ ๒ แบบ คือ ๑. **สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานในขณะที่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่ เช่นในวันเพ็ญเดือน ๖ ที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญอยู่ใต้ต้นโพธิ์ จนบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ทรงบรรลุถึงพระนิพพานแล้ว แต่ยังทรงครองขันธ์ ๕ อยู่ ๒. **อนุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่ปราศจากขันธ์ ๕ ตอนที่เสด็จดับขันธปรินิพพานในอายุ ๘๐ พรรษา ตอนนั้นร่างกายดับไป นามขันธ์ก็ดับตามไปหมด เหลือแต่จิตล้วนๆ ที่เป็นพระนิพพาน ตอนนั้นเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณไม่ทำงาน ถ้าจิตรวมลงเป็นหนึ่งจะเข้าใจ แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะหนึ่ง ช่วงนั้นจะว่างไปหมดเลย ท่านถึงเรียกว่า นิพพานัง ปรมัง สุญญัง แต่สมาธิจะเป็นสุญญังชั่วคราวไม่ถาวร เป็นในขณะที่รวมลง อย่างนิโรธสมาบัติ ไม่มีการทำงานของขันธ์ ไม่ว่าจะเป็นเวทนา

สัญญาสังขารวิญญาณ

ถาม ระหว่างเข้านิโรธสมาบัตินี้ นามขันธ์ไม่ทำงานเลย

ตอบ ไม่ทำเลย แต่อยู่ได้ไม่นาน ต้องออกมาสักวันหนึ่ง บางคนอยู่ได้เป็นเดือน เป็นอาทิตย์ เป็นวัน แต่ไม่ช้าก็เร็วจิตก็ต้องออกมา ขณะที่จิตอยู่ในนิโรธสมาบัติ ร่างกายก็แทบจะไม่ได้ทำงานเลย คือแทนที่จะหายใจทุกวินาที ก็จะหายใจนาทีละครั้งหนึ่ง เพื่อเอาลมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย แต่ไม่ต้องใช้ลมมาก เพราะร่างกายไม่ได้ทำอะไร

ถาม ถ้าอย่างนั้นผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ ต้องเป็นพระสุปฏิปันโนหรือเปล่า

ตอบ ไม่จำเป็นต้องเป็นอริยะ เพราะก่อนที่จะมีพระพุทธเจ้าก็มีผู้เข้านิโรธสมาบัติได้ เป็นเรื่องของสมาธิ แต่เรื่องวิมุตตินิพพานนี้ ต้องเจริญวิปัสสนา ต้องเข้าถึงไตรลักษณ์

ถาม ถ้าอย่างนี้เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวหรือเปล่า

ตอบ ใช่ เคยฝึกมาจนเข้านิโรธสมาบัติได้ ถ้าไม่เคยฝึกมาก็จะเข้าไม่ได้ แต่การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น ไม่จำเป็นต้องเข้านิโรธสมาบัติ ขั้นรูปฌาน ๔ ก็พอ ทำจิตให้สงบรวมลงเป็นหนึ่ง พอจิตถอนออกมาก็ให้เจริญ

วิปัสสนาต่อเลย เบื้องต้นให้พิจารณา**ร่างกาย** เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา เป็น**ธาตุ ๔** ดินน้ำลมไฟ ให้เห็นความจริงนี้ให้ได้ จะได้ปล่อยวางได้ ขั้นที่ ๒ ก็พิจารณา**อสุภะ** ความไม่สวยงามของร่างกาย เพื่อตัดราคะตัณหาความอยากในกาม เสร็จแล้วก็พิจารณา**นามขันธ์** เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ให้รู้ทันแล้วปล่อยวาง เวลาเกิดเวทนาขึ้นมาก็รู้ว่าเป็นแค่เวทนา เป็น**อนิจจัง** เกิดแล้วเดี๋ยวก็ดับไปเอง เป็น**อนัตตา** ไปบังคับไม่ได้ อยากจะให้เป็นสุขเวทนาไปตลอดไม่ได้ ต้องสลับกันไป สุขบ้างทุกข์บ้าง เพราะมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นมา ร่างกายก็เป็นเหตุปัจจัยส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิดสุขเวทนาทุกขเวทนาทางกายขึ้นมา สังขารความคิดปรุงก็เป็นเหตุปัจจัยอีกส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เกิดสุขเวทนาทุกขเวทนาทางใจ เวทนาทางกายก็เกิดจากร่างกาย นั่งไปนานๆก็เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็เป็นทุกขเวทนา ถ้าร้อนแล้วได้ไปอาบน้ำอาบท่าเย็นสบายก็เกิดสุขเวทนาทางกายขึ้นมา เวลาหิวก็เกิดทุกขเวทนาทางกาย เวลาได้รับประทานอาหารอิ่มก็เกิดสุขเวทนาทางกายขึ้นมา เวทนาทางใจก็เกิดจากความคิดปรุง คิดห่วงคนนั้นคนนี้ ก็เกิดความทุกข์

ใจขึ้นมา ถ้าคิดปลงได้ว่าช่างมันเถอะทุกอย่างต้องจบ เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่มีใครอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะไม่ทุกข์ ถ้าคิดว่าจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มา ก็เกิดความสุขขึ้นมาทางใจ จึงควรรู้จักคิด ถ้าควบคุมความคิดไม่ได้ ก็จะคิดเรื่องที่ไม่อยากจะคิด ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ เรื่องที่ควรคิดกลับไม่คิด เพราะใจมีอำนาจเหนือเรา เราจึงควบคุมความคิดของเราไม่ได้ จึงต้องมาฝึกสมาธิกัน ให้คิดแต่พุทโธๆอย่างเดียว หรือสวดมนต์อย่างเดียว ทำไปเรื่อยๆต่อไปจะควบคุมความคิดได้ พอจะไปคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ ก็พุทโธๆเข้าไป ความคิดนั้นก็จะหายไป ต่อไปจะหยุดความคิดโดยไม่ต้องใช้พุทโธๆเลย พอคิดไม่ดีก็หยุดได้เลย ถ้าฝึกจนชำนาญ ก็จะควบคุมจิตได้ จิตเป็นเหมือนกับรถยนต์ ขณะนี้มีแต่คันเร่ง เรารู้จักคันเร่งของใจ แต่ไม่รู้จักเบรกของใจว่าอยู่ตรงไหน เวลาจะเบรกใจจึงเบรกไม่ได้ เคยแต่เหยียบคันเร่ง การฝึกสมาธิจึงสำคัญมาก อย่าไปหลงตามคนที่สอนว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ ถ้าตามดูจิตก็จะได้แต่ดู แต่ทำอะไรจิตไม่ได้ เวลาโกรธเวลาโลภขึ้นมาก็หยุดไม่ได้

ถาม ถ้าคิดอะไรไม่ดี พอเราเบรกแล้ว ตำหนิต่อ ก็เลยรู้สึกเครียดมาก

ตอบ นั่นไม่ได้เป็นการเบรก เป็นการเหยียบคันเร่งโดยที่คิดว่าเป็นการเบรก ต้องเบรกด้วยเหตุผล เวลาคิดเรื่องไม่ดีก็ควรคิดว่า คิดแล้วทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาไม่เกิดประโยชน์อะไร เช่นเวลาโกรธ ใครทุกข์ละ คนที่ถูกโกรธหรือคนที่กำลังโกรธ คนที่กำลังโกรธจะร้อนเป็นไฟ แต่คนที่ถูกโกรธไม่รู้เรื่องเลย นอนหลับสบาย โมโหสามีนอนไม่หลับทั้งคืน แต่สามีนอนหลับสบาย ต้องให้อภัยสามี จะได้นอนหลับ วิธีดับความโกรธก็คือการให้อภัย ไม่จองเวร ถ้ายังให้อภัยไม่ได้ ก็อย่าไปคิดเรื่องที่ทำให้โกรธ ให้คิดพุทโธๆไปเรื่อยๆจนหลับไป พอตื่นขึ้นมาก็จะลืม

ถาม ถ้าเราวางมัน ก็ต้องทำให้เราเบา ไม่ใช่วางแล้วหนัก

ตอบ ใช่ ถ้าวางแล้วหนัก ก็ไม่ได้วาง

ถาม คือมีความรู้สึกว่า พอเราหยุดแล้ว เหมือนไปบังคับมันให้มันหยุด ถึงใช้เหตุผลก็ยังรู้สึกบังคับนะคะ แล้วก็จะเครียด

ตอบ กิเลสยังต่อต้านเราอยู่เบรกของเรายังไม่แรงพอเป็นการชักคะเย่อกัน ยังมีแรงฝืนเราอยู่ ก็เลยเกิดความเครียด

ขึ้นมา ยังต่อสู้กันอยู่ พอเขายอมเขาหยุด ก็จะเบาจะโล่งขึ้นมา ในเบื้องต้นก็ต้องสู้กันก่อน เรายังไม่เชื่อมั่นในเหตุผล เมื่อเราไม่เชื่อ กิเลสก็จะไม่เชื่อตาม ถ้าเราเชื่อ กิเลสก็จะยอมแพ้เรา ท่านจึงสอนว่าการให้อภัยดีที่สุด ดีจริงๆด้วย แต่เราให้อภัยได้จริงๆหรือเปล่า ถ้าให้อภัยได้จริงๆก็ต้องสงบ ถ้ายังให้อภัยไม่ได้ แสดงว่ายังมีอะไรค้างคาอยู่ในใจ ก็ต้องฝืนทำไปเรื่อยๆ จนกว่าอำนาจของธรรมหรือสติปัญญา จะสามารถกำจัดกิเลสได้เต็มที่ ถ้าทำได้แล้วจะรู้เอง ถ้ายังฝืนยังต่อสู้กันอยู่ ก็จะรู้สึกอย่างที่พูด ยังบังคับกันอยู่ เพราะยังไม่เห็นเหตุผลได้อย่างชัดเจน ว่าการระงับปัญหาด้วยการเลิกรากันไป ดีกว่าการต่อกรกัน จะดีกว่าการโต้ตอบกัน จะไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเขาทำอะไรเรา แล้วเราเฉยเสีย ปล่อยให้เขาทำให้พอ พอเขาเบื่อแล้วเขาก็หยุดไปเอง จะไม่กลับมาทำเราอีก เขาได้ระบายอารมณ์ของเขาเต็มที่แล้ว เขาอยากจะว่าอะไร ก็ปล่อยให้เขาว่าให้เต็มที่เลย พูดไปเลย นั่งฟังอย่างเดียว ไม่ตอบโต้ไม่เถียงเลย เป็นเหมือนต้นเสา ลองไปพูดกับต้นเสาดูสิ เดี๋ยวก็เหนื่อยไปเอง ถ้าเห็นความจริงแล้ว เราก็จะนิ่งเฉยได้ ให้อภัยได้ ต่างฝ่ายก็จะอยู่อย่างสุขสบาย เขาก็สบายที่ได้ระบาย เรา

ก็สบายเพราะไม่มีใครมารบกวนเราอีก

เช่นพระโมคคัลลานะที่มีฤทธิ์ มีคนตามฆ่าท่าน แต่ท่านไม่ใช้ฤทธิ์ป้องกันตัว ท่านให้เหตุผลว่าป้องกันวันนี้ พรุ่งนี้ก็มาใหม่ เพราะความอาฆาตพยาบาทยังไม่หมด จะหมดได้ต่อเมื่อได้ทำในสิ่งที่ต้องการทำ ต้องคิดว่ามันเป็นกรรมของเรา ที่ไปทำให้เขาอาฆาตพยาบาท วิธีเดียวที่จะจบได้ ก็ต้องยอมรับใช้กรรมไปเท่านั้น ต้องนิ่งเฉยเท่านั้น เขาจะฟันจะแทงก็ปล่อยเขาทำไป ถ้าจะตายไปก็ถือว่าเป็นเวลาของเราแล้ว คนเราทุกคนก็มีเวลานี้ด้วยกันทุกคน ต่างกันว่าจะเป็นตอนไหน ตอนเช้าตอนกลางวันตอนเย็นหรือตอนกลางคืน ถ้ายอมรับแล้วก็ไม่เป็นปัญหา ปัญหาต่างๆก็จบ ใจก็สงบเย็นสบาย ไม่ทุกข์ไม่หวาดกลัว อะไรที่ทำให้เราหวาดกลัวก็พยายามนึกและจินตนาการในใจไปเรื่อยๆ ถ้าหวาดกลัวกับการถูกทิ่มแทง ก็นึกภาพอยู่ในใจว่า กำลังถูกแทง ปล่อยให้แทงไปเรื่อยๆ จนชินไปเอง แล้วก็จะหายกลัว เวลาจะไปให้หมอฉีดยา ก็นึกถึงภาพหมอเอาเข็มมาทิ่มนึกอยู่เรื่อยๆ พอชินแล้วก็จะไม่กลัว ผู้ที่กลัวก็คือใจ ร่างกายไม่รู้เรื่องอะไร เหมือนแก้วน้ำนี้ มันไม่รู้

หรือว่าเราเทน้ำอะไรเข้าไป มันไม่รังเกียจไม่ยินดี เทน้ำปัสสาวะลงไป มันก็ไม่รังเกียจ คนดื่มต่างหากที่รังเกียจ จึงต้องฝึกไว้ก่อน สิ่งใดที่ทำให้เราขยะแขยง แต่ต้องเผชิญกับมัน เราก็ต้องจินตนาการไปในใจ จนกว่าจะหายขยะแขยง นี่แหละคือวิปัสสนา ต้องระลึกถึงเรื่องเหล่านี้ คนเราไม่ชอบนึกถึงความตาย ท่านจึงสอนให้นึกถึงอยู่เรื่อยๆ พิจารณารูปแบบของการตายต่างๆ มีตายแบบไหนได้บ้าง ตายด้วยยาพิษ ตายด้วยไฟไหม้ ให้นึกไปเรื่อยๆ ต้องโดนแบบไหนสักแบบหนึ่ง เมื่อรับได้แล้วจะสบายใจ

ถาม บางทีนึกไปแล้ว กลับฟุ้งขึ้นมา

ตอบ ถ้าฟุ้งก็แสดงว่าเลยเถิดไปเพราะให้ยามากเกินไปแสดงว่าแพ้ยาอย่างในสมัยพุทธกาล พระที่เจริญมรณานุสติมากๆ ถึงกับฆ่าตัวตายไปก็มี พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ถ้าอยากจะฆ่าตัวตาย แสดงว่ามากไปแล้ว ก็ให้เจริญเมตตาภาวนาแทน สลับกับการเจริญมรณานุสติ สัพเพสัตตา ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ทั้งตัวเราและผู้อื่น อหังสุขิโตโหมิ ขอให้เรามีความสุข ปราศจากเวร เวลาพิจารณาทางมรณานุสติมากเกินไป ก็เหมือนกับการให้ยามากเกินไป แรงเกินไป ทำให้แพ้ยาได้ พอรู้ว่าอยากจะฆ่าตัวตาย ก็แสดงว่า

มากเกินไปแล้ว เอาแค่ไม่กลัวตายก็พอ ไม่ต้องไปฆ่าตัวตาย ได้ตายแน่ๆอยู่แล้ว ไม่ต้องไปฆ่าให้เหนื่อย ถึงเวลาได้ตายแน่ๆ

ถาม ถ้าอย่างนี้พิจารณาเรื่องตาย ก็ต้องลงที่อนิจจัง

ตอบ อนิจจังคือความตาย ไม่ถาวร มีที่สิ้นสุด มีการเกิดขึ้น มีการดับไปเป็นธรรมดา ถ้ารับได้แล้วใจก็สบายไประดับหนึ่ง ตัดความกลัวตายไปได้

ถาม ถ้าพิจารณาลงที่อนิจจังแล้ว จะเลยเถิดไปถึงฆ่าตัวตายไหมครับ

ตอบ ถ้าไม่มีคนสอนก็เลยเถิดได้ ในสมัยพระพุทธกาลมีพระพุทธเจ้าคอยเบรกพระไว้ ถ้าไม่มีคนสอนก็อาจจะกลายเป็นลัทธิฆ่าตัวตายไป บางคนปฏิบัติโดยไม่มีครูอาจารย์ คิดว่าถึงนิพพานแล้ว ไม่รู้จะอยู่ต่อไปทำไม มีข่าวลงในหนังสือพิมพ์ ฆ่ากันทั้งครอบครัว เลยคิดว่าถึงนิพพานแล้ว ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ก็แขวนคอฆ่าตัวตายไป ทำอย่างนี้ก็หลงแล้ว ถ้าไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็ต้องฆ่าตัวตายตั้งแต่วันที่ได้บรรลุแล้ว ก็จะไม่มีพระพุทธศาสนาปรากฏเป็นที่พึ่งของพวกเรา ถ้าบรรลุด้วยปัญญาจะรู้ทันกิเลสหมด ไม่ว่าจะมาในรูปไหน ถ้าอยากจะตายก็รู้แล้วว่าเป็นวิภวตัณหา

เบื่อหน่ายในชีวิตก็อยากจะตาย อยากจะหนีปัญหา คิดว่าบรรลุแล้ว แต่ความจริงเบื่อการทำมาหากิน เลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย ถ้าบรรลุจริงๆจะมีความสุขตลอดเวลา ไม่มีปัญหาที่ต้องคอยแก้คอยหนีเลย อยู่ก็ได้ ไปก็ได้ เท่ากัน ถ้าอยู่ก็จะได้ทำประโยชน์ให้กับโลก ถ้าคิดถึงประโยชน์ที่เราได้รับจากผู้อื่นมา ก็ทำให้คิดว่าควรอยู่ทำประโยชน์ต่อ ก่อนที่จะมาถึงจุดนี้ได้ก็ต้องอาศัยผู้ที่ผ่านมาก่อน ถ้าเขาไม่อยู่สั่งสอน เราจะเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ได้อย่างไร ก็ต้องคิดถึงคนที่มาทีหลัง คิดถึงรุ่นน้อง เหมือนนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีรุ่นพี่รุ่นน้องคอยดูแลกัน จิตที่มีกิเลสจะคิดแบบสุดโต่งเสมอ ไม่คิดตามเหตุตามผล จะไปสุดโต่งในด้านใดด้านหนึ่งเสมอ การปฏิบัติจึงต้องมีครูบาอาจารย์ ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะสุดโต่งไปได้ เวลาทำบุญก็จะทำบุญแบบสุดโต่ง แย่งกันทำ แข่งกันทำ โดยไม่รู้ว่าทำไปเพื่ออะไร เงินไม่พอก็ไปหาเงินมาทำ อย่างนี้ก็สุดโต่งแล้ว ความจริงทำเพื่อปลดเปลื้องสมบัติข้าวของเงินทองส่วนที่เกินไป ไม่ใช่ไปหามาใหม่ ถ้ารักษาศีลก็จะให้บริสุทธิ์จนพูดและทำอะไรไม่ได้เลย เดินไปไหนไม่ได้เลย กลัวไปเหยียบมด ถ้าขับรถเปิดไฟก็กลัวแมลงจะชนกระจกตาย ทำอะไรไม่ได้เลย

ถาม ได้ยินหลวงตาว่าอวิชชาคือความผ่องใส

ตอบ ตอนต้นท่านเล่าว่า ตอนที่ยังไม่ถึงตัวอวิชชา จะคิดว่าอวิชชาเป็นเหมือนเสือ ที่จะคอยกระโดดกัด แต่พอปฏิบัติไปถึงอวิชชาแล้วกลับเป็นเหมือนนางบังเงา รู้จักนางบังเงาไหม คือพวกผู้หญิงที่ยืนอยู่ข้างเสาไฟฟ้าตอนกลางคืน มันสวยงามมันน่ารัก เลยทำให้หลงไปรักษาไปปกป้องอวิชชา ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยเตือนตรงจุดนี้ ก็จะหลงติดไปอีกนาน เพราะมันละเอียดมันสุขอย่างสุดยอด ก็จะคิดว่านี่แหละคือพระนิพพาน ความจริงยังไม่ใช่พระนิพพานมันคือตัวอวิชชา ไอ้ตัวที่สว่างไสวนี่แหละ ในความสว่างไสวนี้ถ้าสังเกตดู จะมีจุดมีต่อม มีการเสื่อม ไม่ได้สว่างไสวไปตลอดเวลา มันไม่เที่ยง ตอนที่ได้มาใหม่ๆเหมือนกับได้แก้ววิเศษ จะหวงมาก เหมือนกับได้รถยนต์คันใหม่มา ใครจะมาแตะมาต้องไม่ได้เลย หวงมากรักมาก ใครจะขอขับก็ไม่ให้ขับ ใครจะจับหน่อยก็ไม่ได้ ไอ้นี่ก็เหมือนกัน พอได้มาใหม่ๆ มันตื่นเต้นมหัศจรรย์ใจ สว่างไสว สงบสุขอย่างยิ่ง ก็คิดว่านี่แหละคือของวิเศษนะ ก็เลยเกิดอุปาทาน ไปยึดไปติดมันเข้า ถ้ายังมีอุปาทานอยู่ก็ยังไม่หลุดพ้น แต่

มองไม่เห็นว่าเป็นกิเลส จึงต้องพิจารณาให้เห็นว่าไม่เที่ยง ความสว่างไสวนี้ ถ้าสังเกตดูดีๆก็จะเห็นว่าเฉาได้ ถ้าไม่ได้พิจารณาก็จะไม่รู้ พอมันเฉาก็จะรีบทำให้มันสว่างขึ้นมาใหม่ ความสว่างนี้เกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติ ขัดเกลาจิตใจอยู่เรื่อยๆ ยิ่งขัดก็ยิ่งสว่าง พอหยุดขัดก็จะเฉาลงไป พอเฉาก็รีบขัดมันขึ้นมาใหม่ รีบพิจารณาใหม่ ทำให้มันสว่างขึ้นมาใหม่ ก็ยังต้องทำงานอยู่เรื่อยๆ ถึงตอนนั้นต้องพิจารณาให้รู้ทันแล้วปล่อยวาง พอปล่อยแล้วมันก็จะหายไปหมด ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย ไม่มีอะไรต้องไปรักษาไปดูแล ไม่ต้องไปยึดไปติด มันหมดแล้ว มันสูญ ปรมํ สุญญํ ไม่มีอะไรเลย ถ้าเป็นท้องฟ้าก็ไม่มีเมฆ ไม่มีดาว ไม่มีเดือน ไม่มีอะไรเลย มีแต่ความสบายอย่างเดียว ไม่มีอะไรต้องทำอีกแล้ว **วุสิตัง พรหมจริยัง** กิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว ถ้ายังต้องรักษาความสว่างไสวอยู่ ก็ยังไม่เสร็จภารกิจ

ถาม เวลาเราทำบุญกับพระอริยสงฆ์แล้วท่านไปทำต่อ ผลจะสะท้อนมาถึงเราไหม

ตอบ เราก็ได้ผลแล้วในส่วนที่เราให้ไป ผลที่สะท้อนกลับมาหาเราก็คือ ทำให้สังคมมีความเมตตามากขึ้น ทำให้โจรผู้ร้ายน้อยลงไป เบียดเบียนกันน้อยลงไป มีความ

สงบสุขความปลอดภัยมากขึ้น ถ้าสังคมขาดความเมตตา ไม่มีการให้ ไม่มีการช่วยเหลือกัน ก็จะเป็นสังคมที่แร้นแค้น มีแต่การต่อสู้กัน จะไปไหนมาไหนก็ต้องห่วงกังวลว่าจะถูกปล้นจี้หรือเปล่า คนไม่มีกิน จะให้ทำอย่างไร เมื่อไม่มีกินไม่มีงานทำไม่มีใครช่วยเหลือ ก็ต้องหาด้วยวิธีทุจริต ก็จะกลายเป็นสังคมของเดียรฉานไป ถ้ามีการทำบุญ มีการให้ทาน มีการสงเคราะห์กัน ก็จะเป็นสังคมของมนุษย์มีความเกรงใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน เมื่อคนที่เดือดร้อนได้รับการดูแล ก็ไม่ต้องไปทำบาปทำกรรมกับผู้อื่น เป็นผลที่สะท้อนกลับมาหาเรา

ถาม ผมเข้าใจว่าญาติโยมส่วนมากจะมีความเชื่อเกี่ยวกับการให้ทานว่า ถ้าให้หนังสือธรรมะจะทำให้เกิดปัญญา ให้กับโรงพยาบาลจะทำให้สุขภาพแข็งแรง ปล่อยปลาปล่อยนกจะทำให้อายุยืน

ตอบ เป็นความเข้าใจผิด อย่างถวายเทียนพรรษาจะทำให้มีปัญญา เป็นความเข้าใจผิด ไม่ได้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย

ถาม สร้างเจดีย์เป็นกุศลที่สุดเลย ไม่ใช่หรือเจ้าคะ ลูกก็อ่านมา ให้ธรรมทานก็เป็นบุญมาก

ตอบ เป็นบุญในระดับของทาน ที่มีอานิสงส์ต่างกัน การให้ทานมีอยู่ ๔ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. วัตถุทาน ๒. วิทยาทาน ๓. อภัยทาน ๔. ธรรมทาน ในการให้ทั้ง ๔ ชนิดนี้ ธรรมทานเป็นเลิศที่สุดของการให้ ถ้าให้วัตถุก็ให้เพียงช่วยให้ร่างกายหลุดพ้น จากความหิวความเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าให้ธรรมะเท่ากับให้อาหารทางใจ ทำให้ใจหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ จึงมีคุณค่ากว่า ถ้าให้อภัยก็ทำให้ใจสบายเป็นสุข ดีกว่าให้เงินเป็นร้อยล้าน เสียเงินเป็นล้านได้ แต่เสียสามีเสียภรรยาไม่ได้ ถ้าให้อภัยได้ ใครอยากจะได้ก็ให้เขาไปเลย เช่นพระเวสสันดรที่สละได้หมดเลย จะมีความสุข หมดภาระไป ไม่ต้องไปทุกข์กับเขาอีกต่อไป การสร้างเจดีย์เป็นการสร้างปูชนียสถาน เพื่อผู้ที่มาภายหลังจะได้รู้ว่า มีผู้มีวาสนาบารมีเช่นพระพุทธเจ้ามาเกิดมาทำประโยชน์ให้กับโลก ถ้าสนใจก็จะศึกษา ก็จะรู้ว่าเป็นที่บรรจุพระธาตุของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ถ้าอยากจะรู้ว่าพระอรหันต์พระพุทธเจ้าเป็นใคร ก็จะศึกษาไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา ทำให้อยากจะปฏิบัติตาม อยากเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ นี่คือความหมายของการสร้างพระเจดีย์ไว้บรรจุพระธาตุ ในสมัยพุทธกาลไม่นิยมสร้าง

พระพุทธรูปกัน นิยมสร้างเจดีย์ไว้บรรจุพระธาตุของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ สมัยก่อนเรียกว่าสถูป สร้างเพื่อบรรจุอัฐิของบุคคล ๔ ประเภทคือ ๑. พระมหาจักรพรรดิ ๒. พระพุทธเจ้า ๓. พระปัจเจกพุทธเจ้า ๔. พระอรหันต์ เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ในทางโลกหรือในทางธรรม ในสมัยนี้ใครตายไปลูกเล็กเด็กแดงตายไป ก็สร้างเจดีย์ในวัดเกลื่อนไปหมดเลย จนไม่มีความหมายเดิมหลงเหลืออยู่เลย คือให้เป็นพุทธานุสติ ให้คิดถึงพระพุทธเจ้า ถ้าไม่รู้จักพระพุทธเจ้าจะได้ศึกษาทำความรู้จัก เพื่อนำไปสู่พระธรรมคำสอน ไปสู่พระอริยสงฆ์ต่อไป เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมแล้ว ก็จะได้เป็นสุปฏิปันโน บรรลุเป็นอริยสงฆ์ขึ้นมา ต่อไปจะไม่มีพระพุทธศาสนาหลงเหลืออยู่ในโลก พอถึงพ.ศ. ๕๐๐๐ ศาสนาก็จะหายไปหมด อาจจะมีซากของเจดีย์หลงเหลืออยู่ แต่จะไม่มีใครรู้ความหมาย ว่าสร้างไว้ทำไม ดูประเทศที่มีศาสนาพุทธเจริญมาก่อน ตอนนี้ก็เสื่อมหายไป เช่นประเทศอินเดียเป็นต้น เป็นแดนพุทธภูมิแท้ๆ ตอนนี้แทบจะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย

ถาม ท่านอาจารย์คะ ช่วงพุทธันดรนี้ยาวนานไหมคะ

ตอบ หมายถึงช่วงเวลาที่ไม่มีพระพุทธเจ้า ท่านก็บอกว่านานเป็นกัป เคยได้ยินการเปรียบเทียบของระยะเวลาของกัปว่า ทุกๆ ๑๐๐ ปีให้เอาผ้าไปลูบภูเขาหิมาลัย ๑ ครั้ง ทำอย่างนี้ไปจนกว่าภูเขาจะสึกหายไปหมด ก็จะเป็นเวลา ๑ กัป

ถาม ปฏิบัติไปแล้วกลัวว่าจะไปเกิดในยุคที่มืดมิด

ตอบ ไม่มีพระพุทธเจ้าไม่มีพระพุทธศาสนา เหมือนสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงประสูติเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ สมัยนั้นไม่มีพระพุทธเจ้า ไม่มีพระพุทธศาสนา มีแต่ลัทธิต่างๆที่ไม่สามารถสอนให้ไปถึงพระนิพพานได้ พระพุทธเจ้าทรงศึกษาทั้งทางโลกทั้งทางธรรม ก็ได้แค่ขั้นฌานสมาบัติเท่านั้นเอง ก็ยังไม่ทรงพอพระทัย เพราะใจยังมีกิเลสมีตัณหา มีความโลภ มีความอยาก มีความทุกข์อยู่ ก็เลยต้องบำเพ็ญไปตามลำพัง ก็คิดว่าต้องเอาชนะร่างกายให้ได้ ต้องไม่กินอาหาร คิดว่าไม่กินอาหารแล้วกิเลสก็จะตายไป ความอยากต่างๆจะตายไป ทรงอดถึง ๔๙ วัน จนร่างกายจะตายอยู่แล้ว แต่กิเลสก็ยังมีเต็มอยู่ในใจเหมือนเดิม ทรงมีสติปัญญาเห็นว่าใจก็ยังเหมือนเดิม ตอนก่อนที่จะอดกับตอนที่อดไป ๔๙ วันแล้ว ใจก็ยังเหมือนเดิม ยังมีความอยากมีความทุกข์อยู่ ทรงรู้ว่าได้มาผิดทาง

จึงต้องย้อนกลับไปฉันอาหาร พวกพระปัญจวัคคีย์ ก็คิดว่าทรงตระบัดสัจ ยอมแพ้ สู้ไม่ได้ ไม่ยอมตาย เพราะคิดว่าถ้าไม่ตายก็ต้องบรรลุเท่านั้น ถ้ากลับมาฉันอาหาร ก็แสดงว่ายอมแพ้ เพราะกลัวตาย ก็เลยหนีจากไป ปล่อยให้ทรงอยู่ตามลำพัง ทรงนั่งบำเพ็ญอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า ถ้ายังมีความทุกข์อยู่ในใจ ยังมีกิเลสอยู่ในใจ จะไม่ลุกจากที่นี้ไปเป็นอันขาด ถึงแม้เลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไปหมดก็จะไม่ลุก ถ้ากิเลสไม่ตายเราก็ต้องตาย ทรงรู้แล้วว่าปัญหาอยู่ในใจ ทรงระลึกถึงสมัยที่เป็นเด็ก ไปงานแรกนาขวัญ พวกข้าราชบริพารต้องไปทำกิจอื่น ปล่อยให้นั่งอยู่ใต้ต้นไม้ตามลำพัง พอไม่มีใครรบกวน จิตที่เคยสงบอยู่ก่อนแล้วก็รวมลง ทำให้ทรงเห็นว่านั่นคือความสุขที่แท้จริง จึงทรงเจริญสมถะภาวนาในเบื้องต้นทำจิตให้สงบ พอจิตถอนออกมาจากความสงบ มีสังขารความคิดปรุงขึ้นมา ก็ดูว่าคิดไปในทางไหน ถ้าคิดไปในทางกิเลสก็ต้องตัด ตัดไปเรื่อยๆ ทรงจับประเด็นได้ว่าเป้าหมายของการปฏิบัติก็คือความสงบของจิต

ดังนั้นเวลาปฏิบัติ เราจึงต้องดูจิตอยู่ตลอดเวลา ดูว่าจิต

กำลังทุกข์กับเรื่องอะไรหรือเปล่า ในขณะที่อยู่ในสมาธิจะไม่ทุกข์กับอะไร เพราะไม่ได้คิดถึงเรื่องอะไรเลย แต่พอออกจากสมาธิก็จะเริ่มคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงลูกก็เริ่มกังวล ก็ต้องตัด ว่าไม่ใช่ลูกของเรา จะเป็นจะตายก็ห้ามไม่ได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ดูแล เราก็ดูแลไปตามหน้าที่ สอนเขาได้ก็สอนไป แต่อย่าไปทุกข์กับเขา นักปฏิบัติจะต้องไม่ทุกข์กับใครกับอะไรทั้งนั้น แต่ไม่ได้ทิ้งความรับผิดชอบไป มีความรับผิดชอบอะไรก็ทำไป มีหน้าที่เลี้ยงดูเขาก็เลี้ยงดูไป แต่ไม่ไปทุกข์กับเขา ไม่ไปกินไม่ได้นอนไม่หลับกับเรื่องของเขา นี่คือวิธีดับทุกข์ ต้องดับที่ใจ ดับที่ความคิดของเราที่คิดไปในทางที่ผิด คิดไปในทางอุปาทาน คิดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวเรา ถ้าคิดว่าไม่ใช่เป็นของเราแล้วจะสบายใจ สังเกตดูของอะไรที่ไม่ได้เป็นของเรานี่ เราจะไม่เดือดร้อนอย่างศาลาหลังนี้จะพังไป ญาติโยมก็ไม่เดือดร้อนไม่กังวล แต่ถ้าบ้านของญาติโยมเป็นอะไรขึ้นมาหน่อยก็จะเดือดร้อนจะกังวล เพราะคิดว่าเป็นของเรา จึงต้องตัดอุปทานคือความยึดติด ว่าเป็นเราเป็นของเรา ต้องให้เห็นว่าเป็น **สัพเพ ธรรมมา อนัตตา** ไม่มีอะไรเป็นของเราเป็นตัวเรา เป็นเพียงสมบัติผลัดกันชม

เหมือนกับตำแหน่งหน้าที่การงาน ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็จะไม่ทุกข์ ถ้ายึดติดพอจะถูกย้าย ก็วิ่งกันให้วุ่น ถ้าทุกข์กับอะไรแสดงว่ายังยึดติดอยู่ ยังไม่เห็นอนัตตา ไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นความทุกข์จากการยึดติด

ถาม เวลาฟังซีดีที่อัดไว้ ฟังแต่ละครั้งก็ได้ไม่เหมือนกัน

ตอบ เวลาฟังก็เหมือนกับเอาแก้วมารองรับน้ำ ถ้ามือส่ายไปมาน้ำก็จะหกเรี่ยราด ถ้าใจไม่นิ่งใจก็จะรับธรรมะไม่ได้หมด เพราะไม่ได้ฟังตลอดเวลา เผลอไปคิดเรื่องอื่น ก็จะไม่ได้ฟัง การฟังธรรมจึงต้องฟังอยู่เรื่อยๆ เวลาฟังแต่ละครั้งอาจจะรับไปได้เพียง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ๔๐ เปอร์เซ็นต์ ขึ้นอยู่กับสมาธิ ถ้ามีสมาธิมากก็จะรับได้มาก การบรรลุธรรมในขณะที่ฟังก็ขึ้นอยู่กับสมาธิส่วนหนึ่ง ดูพระปัญจวัคคีย์เป็นตัวอย่าง ฟังพร้อมกันแต่มีรูปเดียวที่บรรลุได้ก่อน เพราะสมาธิของท่านหนักแน่นกว่าองค์อื่น ติดตามฟังได้ทุกขณะ ปัญญาของท่านก็อาจจะไวกว่าด้วย จึงพิจารณาและปฏิบัติตามได้ทันทีเลย จึงมี ๒ ส่วนที่สำคัญ คือสมาธิและปัญญาที่มีอยู่เดิม เป็นปัจจัยเกื้อหนุนการบรรลุ

จึงต้องฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ จะได้ความรู้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ธรรมะก็เป็นเหมือนจิกซอ เวลาฟังครั้งหนึ่งก็ได้มาชิ้นหนึ่ง พอฟังอีกก็ได้มาอีก เอามาต่อกัน ก็จะเห็นภาพชัดขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าจะให้ชัดจริงๆก็ต้องเอาไปปฏิบัติ เพราะสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเป็นสัญญาที่ลืมได้ จึงต้องเอาไปใคร่ครวญต่อ เอาไปภาวนาต่อเจริญอยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา จนฝังอยู่ในใจ กลายเป็นสัจจะความจริงขึ้นมาภายในใจ ก็จะไม่ลืมแล้ว มีคนถามว่าพระอรหันต์ลืมได้หรือไม่ ท่านก็ตอบว่าลืมได้ เพราะขันธ์ของพระอรหันต์กับของปุถุชนเหมือนกัน สัญญาก็เป็นอนิจจาไม่เที่ยง จำได้ก็ลืมได้ เช่นวันที่เดือนปี แล้วก็ถามต่อว่า มีอะไรที่ท่านไม่ลืม ตอบว่าสัจธรรม คือพระอริยสัจ ๔ ถ้าได้ปฏิบัติแล้วจะไม่ลืม จะรู้อยู่เสมอว่าทุกข์เกิดจากตัณหา เวลาทุกข์จะไม่โทษใคร จะโทษตัณหาทั้ง ๓ เท่านั้น เพราะไปยึดไปติดไปอยาก ถ้าไม่ยึดติดไม่อยากแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่ทุกข์

จึงต้องทำให้สิ่งที่ได้ยินได้ฟังให้เป็นสัจจะ ให้เป็นของเรา ให้เป็นธรรมของเรา ตอนนี้ยังเป็นธรรมของ

พระพุทธเจ้าอยู่ ต้องน้อมเอาธรรมของพระพุทธเจ้าเข้ามาสู่ใจของเรา ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น ถึงจะอยู่กับใจเราไปตลอด จึงอย่าหาข้ออ้างเพื่อจะไม่ต้องปฏิบัติ เพราะสอนทั้งปริยัติปฏิบัติและปฏิเวธ ต้องได้ยินได้ฟังก่อน ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็ต้องเอาไปทำ ทำแล้วผลก็จะปรากฏขึ้นมา จะข้ามขั้นตอนไม่ได้ ปริยัติแล้วข้ามไปปฏิเวธเลยไม่ได้ ซึ่งสมัยนี้เขาทำกัน พอเรียนจบเปรียญ ๙ ก็ได้รับปริญญาได้รับพัดยศ ได้ผลแล้ว ไม่ต้องไปปฏิบัติ สอนต่อได้เลย ถ้าเป็นพระป่าจะเรียนและก็ปฏิบัติควบคู่กันไป อยู่กับครูบาอาจารย์เวลาท่านอบรมก็เป็นปริยัติ พอตอนเช้าก็พาออกบิณฑบาต ฉันมื้อเดียว พานั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาธรรมต่างๆ ก็เป็นการปฏิบัติ

ถาม เวลาพิจารณาความตายนี้ พิจารณาทั้งตัวเราและคนอื่น

ตอบ ทุกคนเลย กายในก็คือตัวเรา กายนอกก็คือกายของผู้อื่น พอพิจารณาแล้วจะได้เห็นว่าเหมือนกัน ถ้าพิจารณาเราคนเดียว ก็จะคิดว่าเราอาภัพเหลือเกิน ทำไมเราต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าพิจารณาแต่คนอื่นก็จะคิดว่าเราจะอยู่ไปตลอด จึงต้องพิจารณาทั้งเขาและเรา

ถาม พิจารณาอสุภะก็เหมือนกัน

ตอบ เหมือนกัน ไม่มีใครแตกต่างกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกันไม่ว่าหญิงไม่ว่าชาย ถ้าผู้ชายก็ต้องพิจารณาผู้หญิง ผู้หญิงก็ต้องพิจารณาผู้ชาย เพื่อจะได้คลายความกำหนัดยินดี ถ้าเป็นผู้หญิงชอบผู้หญิงก็ต้องพิจารณาผู้หญิง ถ้าเป็นผู้ชายชอบผู้ชายก็ต้องพิจารณาผู้ชาย

ถาม พิจารณาอสุภะของคนที่หน้าตาดีๆ แบบดารา

ตอบ คนที่เราหลงใหล คนนั้นแหละที่เราต้องพิจารณา ว่าเป็นซากศพ เวลายังหายใจอยู่ก็อยู่ด้วยกันได้ พอไม่หายใจก็ไม่กล้าเข้าใกล้แล้ว ทั้งๆที่ร่างกายก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ยังมีอาการ ๓๒ เหมือนเดิม เพียงแต่ไม่ได้หายใจเท่านั้นเอง

ถาม กลัวผีคะ

ตอบ เวลาไม่ตาย ไม่ได้เป็นผีหรือ

กัณฑ์ที่ ๓๓๗

พระศาสนาไม่เป็นหมัน

พระศาสนาของพระพุทธเจ้าไม่เป็นหมัน เป็นความจริง ที่เราต้องพิสูจน์ให้เป็นจริงกับเรา ความจริงที่ปรากฏนี้ คือพระอัฐิธาตุของครูบาอาจารย์ เป็นความจริงของท่าน ไม่ได้ทำให้เราเป็นตามท่านไปด้วย เรายังเป็นเหมือนเดิมอยู่ พระอัฐิธาตุของครูบาอาจารย์มีหน้าที่ช่วยเสริมสร้างศรัทธาความเชื่อและกำลังจิตกำลังใจของเราให้มีมากขึ้น ให้มั่นคงมากขึ้น แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะเรายังต้องทำความจริงให้ปรากฏขึ้นมาในใจของเรา ด้วยการปฏิบัติ ถ้าเห็นผลแล้วก็จะไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อีกต่อไป ร่างกายเราจะเป็นอะไรต่อไป จะเป็นพระธาตุหรือเป็นธาตุดิน ไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ **สำคัญที่ใจ** ทำใจให้ผ่องใสสะอาดปราศจากความโลภความโกรธความหลง จะสำคัญกว่าเพราะจะฟอกให้ร่างกายสะอาดตาม จิตที่สะอาดจะซักฟอกธาตุขันธ์ไปในตัว ถ้าจิตได้บรรลุเป็นเวลานาน จะมีเวลาฟอกร่างกายให้สะอาดมาก พอตายไปก็จะกลายเป็นพระธาตุขึ้นมาอย่างรวดเร็ว ถ้ามีเวลาไม่มาก เช่นบรรลุแล้วต้องเสียชีวิตไปทันที ก็จะไม่มีเวลาซักฟอกร่างกาย ให้กลายเป็นพระธาตุได้ ก็อาจจะไม่กลายเป็นพระธาตุก็ได้ ผู้ที่ตายไปแล้วแต่

กระดูกไม่ได้เป็นพระธาตุ ไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกว่าไม่ได้บรรลุ อาจจะบรรลุตอนช่วงปลายชีวิต ก็จะไม่มีเวลามากพอที่จะฟอกธาตุขันธ์ ฟอกร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ ให้กลายเป็นพระธาตุขึ้นมา เรื่องนี้ตัวผู้ปฏิบัติเองจะไม่กังวลว่าจะกลายเป็นพระธาตุหรือไม่ ถ้ารู้อยู่แก่ใจว่าใจของตนสะอาดบริสุทธิ์ ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป จะไม่เป็นปัญหา แต่เรื่องของคนอื่น ก็อาจจะเป็นปัญหาว่า จริงหรือไม่จริง ใช่หรือไม่ใช่ จึงอย่าไปดูที่พระธาตุเพียงอย่างเดียว ให้รู้ว่าบางองค์กลายเป็นพระธาตุเร็ว บางองค์ก็เป็นช้า บางองค์ก็อาจจะไม่เป็นเลยก็ได้ ท่านเป็นเพียงผู้ชี้ทาง เป็นแบบฉบับ เป็นเยี่ยงอย่างเท่านั้นเอง ถึงแม้ร่างกายของท่านจะกลายเป็นพระธาตุไป ก็ไม่ได้ทำอะไรให้เราดีขึ้นกว่าที่เราเป็นอยู่

เราเท่านั้นที่จะทำตัวเราให้ดีขึ้นได้ ด้วยการปฏิบัติให้มากขึ้น ด้วยการตัดด้วยการละสิ่งต่างๆในโลกนี้ให้มากขึ้น ปล่อยวางให้มากขึ้น ไม่ไปยึดไปติด ไปแสวงหาความสุข ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกาย แต่หาความสุขทางใจ ด้วยการทำใจให้สงบ เป็นวิธีที่จะพิสูจน์ความจริงที่ยังสงสัยกันอยู่ ที่ยังไม่แน่ใจ จะได้เห็นอย่างชัดเจน ถ้าเห็นในตัวเราแล้ว ร่างกายของคนอื่นจะกลายเป็นพระธาตุหรือไม่ ก็ไม่สำคัญ สำคัญที่ตัวเราได้ทำกิจของเราให้สมบูรณ์ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์

ทั้งปวงแล้วหรือยัง ตรงนี้สำคัญที่สุด ถ้าเรายังเดินทางกันอยู่ เราก็ต้องอาศัยคนตาดีนำทาง โดยเฉพาะคนที่ยังมีชีวิตอยู่ จะได้ประโยชน์มากกว่า ได้พระธาตุของผู้ที่ตายไปแล้วมาเก็บไว้บูชาที่บ้าน ไม่ได้ทำให้เราดีขึ้นไปกว่าเดิมแต่อย่างไร อาจจะทำให้เราขี้เกียจมากขึ้นก็ได้ คิดว่ามีพระธาตุมีของดีแล้วไม่ต้องปฏิบัติ เดี๋ยวท่านจะช่วยเราเอง ซึ่งขัดกับหลักธรรมที่ทรงตรัสสอนว่า **อัตตาหิ อัตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ท่านเป็นเพียงเหมือนหนังตัวอย่าง พอเราได้ดูหนังตัวอย่างแล้วเราก็อยากจะดูหนังจริง เวลาไปดูภาพยนตร์ในโรง เขาจะฉายหนังตัวอย่างให้ดู เพื่อหลอกล่อให้เรากลับไปดูอีก เวลาที่เราได้เห็นครูบาอาจารย์ ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมรณภาพไปแล้ว ร่างกายของท่านได้กลายเป็นพระธาตุ ก็จะทำให้เรามีฉันทะวิริยะ อยากจะเห็นของจริงในตัวเราบ้าง เพราะดูของคนอื่นก็เหมือนดูหนังตัวอย่าง ไม่ได้ดูหนังจริง ถ้าอยากจะดูของจริงก็ต้องดูในตัวเรา

พอดีเมื่อวานนี้เป็นวันวิสาขอัฏฐมีบูชา เป็นวันถวายพระเพลิงพระสรีระของพระพุทธเจ้า เป็นวันถวายพระเพลิงหลวงปู่ทาพอดี พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปเมื่อวันเพ็ญเดือน ๖ ที่ผ่านมา หลังจากนั้นก็เก็บพระศพไว้บูชา ๗ วัน ๗ คืน มีมัลละกษัตริย์เป็นเจ้าภาพ จากนั้นก็มีพิธีถวายพระ

เพลิง เสร็จแล้วมัลละกษัตริย์ก็จะเก็บพระธาตุไว้ทั้งหมด ไม่แจกจ่ายให้ใคร พระมหากัสสปเถระจึงได้กราบทูลให้แบ่งปันกัน ไม่อย่างนั้นจะเกิดสงครามแย่งพระธาตุกัน จึงทรงแบ่งให้กับกษัตริย์แคว้นต่างๆ ที่มาร่วมงานถวายพระเพลิงไป สมัยก่อนกับสมัยนี้ก็เหมือนกัน ยังแย่งพระธาตุกัน แต่ไม่ปรากฏว่ามีพระอรหันต์แย่งพระธาตุกันเลย มีแต่บอกให้แบ่งกัน เพราะไม่ได้เห็นว่าวิเศษวิโสอย่างไร วิเศษสำหรับพวกเรา แต่สำหรับท่านจะรู้สึกเฉยๆ เพราะมีของที่วิเศษอยู่ในใจแล้ว ของแท้อยู่ในใจ ของนอกเป็นของปลอม ถึงแม้จะเป็นพระธาตุก็ตาม ก็ยังไม่วิเศษอย่างแท้จริง สิ่งที่วิเศษที่แท้จริงก็คือความบริสุทธิ์ของจิตใจ ที่เกิดจากการปฏิบัติทานศีลภาวนาอย่างที่เราทำกันอยู่นี่ เรากำลังซักฟอกใจของเราให้สะอาด เวลาเราทำบุญให้ทานเราก็ซักฟอก ความตระหนี่ความโลภ ความเห็นแก่ตัวให้ออกไปจากใจ ความเห็นแก่ตัวก็คือโมหะนี่เอง ความตระหนี่ก็คือความโลภ เมื่อเราตระหนี่เราก็หวงและอยากจะได้มากขึ้น ความโลภทำให้เราอยากได้มาก ก็เลยไม่อยากจะเสียสิ่งที่เรามีอยู่ ความตระหนี่ก็มาจากความโลภ ความเห็นแก่ตัวก็มาจากความหลง ว่ามีตัวมีตนมีเรามีของเรา

ความจริงของทุกอย่างที่เราบริจาคไม่ได้เป็นของเราเลย เป็นเพียงของที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เวลาเรามาเกิดเราก็ไม่ได้มี

อะไรติดตัวมาเลย เวลาตายไปก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปเช่นกัน ตอนเกิดก็ได้ร่างกายที่พ่อแม่สร้างไว้ แล้วก็อาศัยร่างกายหาสิ่งของต่างๆอีกต่อหนึ่ง เมื่อมีมากเกินความจำเป็น ก็เอามาแบ่งมาแจกมาจ่าย ไม่เก็บไว้ เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นภาระทางด้านจิตใจ ต้องห่วงต้องดูแลรักษาต้องกังวล ไม่ได้ทำให้จิตใจเบาขึ้น มีความสุขมากขึ้น แต่กลับกดดันให้มีความทุกข์มากขึ้น เพราะความหลงทำให้เราเห็นว่าเป็นของเรา เมื่อเป็นของเราๆก็หวง แต่ถ้าเราศึกษาพิจารณาตามหลักความจริง เราก็เห็นว่าไม่มีตัวตน พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่าดวงวิญญาณที่มาเกิดนี้ เป็นเพียงธาตุรู้คือใจ มารวมกับธาตุดินน้ำลมไฟกับอากาศธาตุ ปรากฏเป็นร่างกายขึ้นมา แล้วก็ไปหาธาตุต่างๆอีก สิ่งต่างๆที่เราได้มาก็ล้วนเป็น ธาตุดินน้ำลมไฟ ที่ผสมกันด้วยสูตรต่างๆ ปรากฏเป็นข้าวของชนิดต่างๆขึ้นมา เพื่อให้เราใช้ ถ้าเราใช้ด้วยความหลงก็จะยึดติดจะเป็นเหมือนกับคนที่ติดยาเสพติด เมื่อใช้แล้วก็ติด เวลาไม่มีเวลาขาดแคลนก็เกิดอาการหงุดหงิด ต้องไปหามาเสพอยู่เรื่อยๆ ถ้าใช้ด้วยปัญญา ก็ใช้เพื่อดำรงชีพ เพื่อจะได้เอาร่างกายมาทำงานที่แท้จริง คือการปลดเปลื้องความโลภความโกรธความหลง ให้ออกไปจากใจ นี่คือการใช้สิ่งต่างๆที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ เอามาบำรุงรักษาร่างกายให้มีกำลังวังชาเพื่อจะได้ทำบุญทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญ

วิปัสสนา เจริญปัญญา เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยงความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ในทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ จะได้ปล่อยวาง หลุดพ้นจากความทุกข์

การทำบุญทำทานการเสียสละ เป็นการปล่อยวางในระดับหนึ่ง ปล่อยวางวัตถุข้าวของเงินทอง ถ้าปล่อยไปเรื่อยๆใจจะมีความสุขมากขึ้นไปเรื่อยๆ จะยินดีมากที่ได้เสียสละ ได้ตัดความยึดติดในวัตถุข้าวของต่างๆ ที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพต่อการปฏิบัติธรรม ก็ตัดไปเรื่อยๆ ไม่ต้องเสียเวลาหามาเพิ่ม จะมีเวลาปฏิบัติธรรมมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีความหลงเห็นว่าวัตถุต่างๆให้ความสุขกับเรา ก็จะเสียเวลากับการหาวัตถุข้าวของเงินทอง จะติดวัตถุต่างๆเหมือนกับคนติดยาเสพติด ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ ต้องหามาอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่อยากเอาไปแจกจ่าย เอาไปทำบุญทำทาน อยากจะเก็บไว้เพื่อให้ความสุขกับตน เป็นความสุขแบบยาเสพติดไม่แตกต่างกันเลย เวลาได้เสพได้สัมผัสก็มีความสุขมีความเพลิดเพลิน พอไม่ได้เสพก็เกิดอาการหงุดหงิดทุรนทุราย ไม่เคยพอ เสพวันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็ต้องเสพอีก เสพไปเรื่อยๆจนวันตาย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ตัดให้ละ อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปหาความสุขจากวัตถุข้าวของเงินทอง ให้เอามาใช้ในการปฏิบัติธรรมเท่านั้น ถ้าทำบุญให้ทานอยู่เรื่อยๆแล้ว ความโลภอยากได้

วัตถุข้าวของเงินทองก็จะน้อยลงไป เวลาที่จะเสียไปกับการหาวัตถุต่างๆ ก็จะน้อยลงไป ก็จะมีเวลามากขึ้นสำหรับการปฏิบัติธรรม พอปฏิบัติธรรมมากขึ้น ก็จะเกิดความก้าวหน้าทางด้านจิตใจมากขึ้น จิตใจจะสงบมากขึ้นไปเรื่อยๆ มีความอิ่มความพอมากขึ้นไปเรื่อยๆ มีความทุกข์ความวุ่นวายใจน้อยลงไปเรื่อยๆ เบาลงไปเรื่อยๆ จนเห็นว่ามีเพียงปัจจัย ๔ เท่านั้นก็พอ ก็จะออกบวชได้ อยู่ที่ไหนก็ได้ ขอให้สงบเงียบก็แล้วกัน

จึงควรคิดพิจารณาอยู่เสมอว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้แล้ว เราเพียงได้สิทธิ์ใช้มันเท่านั้นเอง เมื่อถึงเวลาไปก็เอาอะไรไปไม่ได้ เอาความหนักหรือความเบาทางด้านจิตใจไป เอาความสว่างหรือเอาความมืดไปเท่านั้น ถ้าปฏิบัติรักษาสิ่งที่ดีไว้ได้ก็จะเอาความเบาอกเบาใจไป ถ้ามัวคร่ำเคร่งอยู่กับการหาลาภยศสรรเสริญสุข ไม่คำนึงถึงเรื่องศีลธรรม แม้จะต้องทำผิดศีลผิดธรรมก็ยินดีทำ ก็จะไปด้วยความมืดไปด้วยความหนัก ภพชาติก็จะมีมากขึ้น การเวียนว่ายตายเกิดก็จะมีมากขึ้น ความทุกข์ที่เกิดจากการแก่การเจ็บการตาย การพลัดพรากจากกันก็จะมีมากขึ้น ถ้าไปทางธรรมะก็จะไปเบาไปสว่าง ภพชาติก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ จนหมดไปในที่สุด อาจจะหมดในชาตินี้ก็ได้ ถ้าตั้งใจปฏิบัติ

กัน ไม่ท้อถอย ไม่หยุดยั้ง ทำให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ปีนี้ทำเท่านี้ ปีหน้าก็ต้องทำเพิ่ม เหมือนกับทางโลก ปีนี้มีกำไรเท่านี้ มีรายได้เท่านี้ ปีหน้าก็ต้องเพิ่มขึ้นไปอีกอย่างน้อยร้อยละสิบ เพิ่มไปเรื่อยๆ ปีนี้ให้ทานระดับนี้ ปีหน้าก็ต้องเพิ่มอีก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ศีลก็ต้องรักษามากขึ้นอีก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้ารักษา ๑๕ วัน ก็เพิ่มเป็น ๑๘ วัน เพิ่มไปเรื่อยๆ เดี๋ยวก็ถึงเอง ถ้าปฏิบัติโดยไม่หยุดยั้ง ไม่ท้อถอย ทำได้ ทำไมจะทำไม่ได้ เราทุกคนมี ๒๔ ชั่วโมงเท่ากันหมด อยู่ที่ว่าจะเอาเวลาไปใช้กับอะไร คนบางคนก็บ่นว่า ไม่มีเวลาทำบุญ ไม่มีเวลามาวัด ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ก็จะมีได้อย่างไร ในเมื่อไม่จัดตารางให้มาวัด ก็เลยไม่มา

อย่างในหลวงนี่ท่านก็ทรงแบ่งเวลาไว้ ได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับพระราชประวัติของท่าน ทรงแบ่งเวลาไว้ภาวนาทุกวันก่อนจะทรงงานจะนั่งสมาธิก่อน เวลาทำงานจะได้ผลดี มีเหตุมีผล พวกเราทำไมจะทำกันไม่ได้ ลองกำหนดดูสิ จัดตารางไว้ ตื่นเช้าขึ้นมาชั่วโมงแรกก็ให้เป็นเวลาทำจิตใจให้สงบ จะนั่งสมาธิเลยก็ได้ จะสวดมนต์ไปก่อนก็ได้ ส่วนช่วงเวลาอื่นที่พอที่จะสอดเข้าไปได้ ก็สอดเข้าไป หรือจะภาวนาไปทั้งวันเลยก็ได้ ด้วยการควบคุมจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ส่งไปในอดีต ไม่ส่งไปในอนาคต ให้อยู่ที่นี่ ไม่ให้ไปที่อื่น กำลัง

ทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้นๆ ไม่ให้ไปกรุงเทพฯ ไม่ให้ไปฮ่องกงยุโรป ให้อยู่ตรงนี้ ไม่คิดถึงคนนั้นคนนี้ ถ้าทำอย่างนี้ก็จะภาวนาได้ทั้งวัน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ไม่จำเป็นต้องไปวัด การภาวนามีอยู่หลายระดับด้วยกัน ระดับพื้นๆนี้ทำได้ทุกแห่งหนทุกเวลา คือการสร้างสตินั่นเอง ให้จิตอยู่ภายใต้การควบคุมของสติ อย่าปล่อยให้ลอยไปตามกระแสอารมณ์ความคิดต่างๆ ถ้าไม่มีสติเวลาคิดเรื่องอะไรก็จะคิดยาวไปเลย คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ต่อไปเรื่อยๆ ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆตามมา ถ้าเกิดอารมณ์อยาก ก็ต้องไปทำสิ่งที่อยากทำ ถ้าเกิดความกังวลก็เครียดขึ้นมา ทั้งๆที่เหตุการณ์ก็ยังไม่เกิด หรือเกิดที่อื่น พอไปคิดถึงก็เครียดขึ้นมา ถ้าดึงจิตไว้ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ที่นั่นที่นี่ ให้อยู่ที่นี่ ตอนนี้ไม่มีอะไร ในปัจจุบันส่วนใหญ่จะว่าง ถ้าอยู่คนเดียวจะไม่มีเหตุการณ์อะไรเลย แต่เราไม่เคยควบคุมใจของเราเลย ปล่อยให้ใจคิดไปเรื่อยเปื่อย คิดว่าการภาวนาการปฏิบัติจะต้องมีเวลา ต้องไปอยู่ที่วัด อยู่ตรงนั้นตรงนี้ ต้องนั่งขัดสมาธิต้องมีห้องพระ ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด

การปฏิบัติที่แท้จริงต้องปฏิบัติที่กายวาจาใจ เริ่มที่ใจแล้วก็ขยายมาที่กายกับวาจา จึงต้องดู ๓ ตัวนี้ ถ้าดูที่ใจได้ กายกับวาจาก็ไม่เป็นปัญหา ครูบาอาจารย์จึงสอนเรื่องรักษาศีลว่า ให้รักษาเพียงข้อเดียวก็พอ คือรักษาใจ ถ้ารักษาใจให้

สงบระงับแล้วก็จะไม่ไปละเมิดศีล ถ้าไม่สามารถระงับความโลภความอยากได้ ก็ต้องละเมิดจนได้ เช่นถือศีล ๘ แต่ไม่สามารถระงับความอยากรับประทานอาหารเย็นได้ เดี๋ยวก็ต้องไปหามารับประทาน ถ้าคอยเฝ้าดูอยู่ที่ใจ ควบคุมที่ใจ พอคิดอยากขึ้นมาก็หาวิธีดับมัน จะด้วยอุบายแห่งสมาธิก็ได้ หรืออุบายแห่งปัญญาก็ได้ ถ้าอุบายแห่งสมาธิก็สวดมนต์ไปหรือบริกรรมพุทโธๆไป แข่งกับความคิดที่อยากจะรับประทานอาหาร เพราะความคิดจะปรากฏขึ้นมาทีเดียวพร้อมกัน ๒ อย่างไม่ได้ ต้องสลับกัน คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ให้มาคิดพุทโธๆอยู่เรื่อยๆ บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ยอมแพ้เราก็จะชนะ ความคิดอยากรับประทานอาหารก็หายไป ความหิวก็หายไป ความอิ่มใจก็เข้ามาแทนที่ นี่คือหลักของการทำจิตให้สงบระงับด้วยอุบายแห่งสมาธิ เอาอารมณ์อื่นมาแทนความคิดอยาก ถ้าเคยใช้บริกรรมพุทโธๆ ก็พุทโธๆไปเรื่อยๆ เหมือนเปลี่ยนช่องโทรทัศน์ ไปเจอช่องที่กำลังทำอาหาร เห็นก็เกิดความหิวความอยาก ก็เปลี่ยนไปช่องธรรมะ ถ้าจะดิ้นกลับไปก็ต้องดึงกลับมา ดึงกลับมาช่องธรรมะอยู่เรื่อยๆ บริกรรมพุทโธๆอยู่เรื่อยๆ ก็จะหยุดคิดถึงเรื่องอาหารไป ก็จะหายอยาก เป็นอุบายของสมาธิ

ถ้าจะใช้อุบายแห่งวิปัสสนาหรือปัญญา ก็ต้องใช้เหตุผล

พิจารณาว่า ไม่กินก็ไม่ตาย ไม่กินดีกว่า เพราะจะได้ชนะตัณหาความอยาก ดับความทุกข์ได้ ถ้าแพ้ตัณหาก็ต้องเจอความทุกข์ เพราะตัณหาเป็นสมุทัย เป็นต้นเหตุของความทุกข์ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนเห็นด้วยเหตุด้วยผลแล้วว่า กินแล้วแพ้จะต้องทุกข์ จะต้องกินไปเรื่อยๆ กินวันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็ต้องกินอีก ก็จะไม่มีทางรักษาศีล ๘ ได้ ไม่มีทางนั่งทำสมาธิได้นาน พอคิดถึงเรื่องอาหารก็ต้องไปกิน กินเสร็จแล้วก็ง่วงนอน พออิ่มแล้วหนังท้องก็ตึงหนังตาก็หย่อน นั่งสมาธิก็สัปหงก ควรใช้ปัญญาใคร่ครวญว่าเราเกิดมาหาความสุขแบบไหนกันแน่ แบบหมูแบบสุนัข ที่หาความสุขจากการกินการนอนหรือไม่ใช่ เรามาหาความสุขทางด้านจิตใจ หาความสุขจากความสงบ ก็ต้องระงับความอยาก รับประทานอาหารพอประมาณ พอให้ร่างกายอยู่ได้ก็พอแล้ว เหมือนรับประทานยา ให้ร่างกายอยู่ได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ได้รับประทานเพื่อความสุข ให้หาความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ ถ้าสามารถกล่อมจิตใจด้วยเหตุด้วยผลได้ พอจิตรับได้ ก็จะไม่ไปรับประทาน ก็จะภาวนาต่อได้ เมื่อสงบก็มีความสุขขึ้นมา

•

ต้องคอยดูใจอยู่เสมอ ถ้าดูใจแล้ว ก็จะมีศีลเป็นปกติ ไม่สร้างปัญหาให้กับตนและผู้อื่น จะมีความสุขสบายใจ ให้เฝ้าดูที่ใจเสมอ ดูได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ดูว่ากำลัง

คิดอะไร พอลืมตาขึ้นมาก็ต้องรู้แล้วว่าคิดอะไรอยู่ ถ้าคิดไปในทางไม่ดีก็พุทโธๆไปเรื่อยๆก็ได้ ถ้ากำลังอยู่กับธรรมบทไหน ก็อยู่กับธรรมบทนั้นไป ถ้ากำลังเพลิดเพลินกับการพิจารณามรณานุสติ ก็พิจารณาต่อไป ถ้าพิจารณาอสุภะอยู่ก็พิจารณาต่อไป พิจารณาไปเรื่อยๆจนเป็นนิสัยติดไปกับใจ ก็จะไม่คิดเรื่องอื่น คิดเรื่องธรรมะแล้วทำให้จิตสงบ ทำให้จิตสบาย สำหรับผู้เริ่มพิจารณาใหม่ๆก็อาจจะเห็นว่าพิจารณาความตายมันน่ากลัว พิจารณาอสุภะก็น่าขยะแขยง เป็นเพราะกิเลสยังต่อต้านอยู่ กิเลสก็คือกามตัณหา ชอบดูของสวยๆงามๆ วิภวตัณหาก็อยากอยู่ไปนานๆ ไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย พอพิจารณาความตาย ก็จะรู้สึกไม่ดี มีปฏิกิริยาตอบโต้จากวิภวตัณหา แต่อย่าไปถือเป็นอารมณ์ ถือว่าเป็นเพียงอุปสรรคเล็กๆน้อยๆ ที่จะข้ามไปได้ เหมือนกับเวลาฉีดวัคซีนป้องกันโรคระบาด เช่นโรคอหิวาต์ เวลาฉีดวัคซีนร่างกายจะมีปฏิกิริยา ตอบโต้กับวัคซีนที่ฉีดเข้าไป จะเกิดอาการไข้ขึ้นมา แต่ก็เป็นเพียงแค่วันสองวัน หลังจากนั้นก็จะมีภูมิคุ้มกัน ต่อไปเวลาติดเชื้ออหิวาต์ ภูมิคุ้มกันก็จะป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ามีมรณานุสติมีอสุภกรรมฐานอยู่ในใจอยู่เรื่อยๆ ต่อไปจะไม่กลัวตาย จะเห็นความตายเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา จะไม่ทุกข์กับการตาย จะไม่หลงกับความสวยความงามของรูปร่างหน้าตา ไม่ต้องทุกข์หรือ

กังวลกับใครอีกต่อไป เขาจะไปมีใหม่ เขาจะไปนอนกับใคร ก็เรื่องของเขา สำหรับเราหมดปัญหาไปแล้ว เราไม่ต้องการความสุขจากเขาแล้ว เพราะเห็นความจริงของเขาแล้วว่า ไม่ได้สวยไม่ได้งามเลย มีแต่ของสกปรกออกมาตลอดเวลา ของที่ออกมาจากทวารต่างๆก็เรียกว่าขี้ทั้งนั้น ขี้หูขี้ตาขี้มูก มีของสกปรกออกมาตลอดเวลา แต่เนื่องจากความหลงทำให้มองไม่เห็น ทำให้มืดบอด ความรักทำให้เรามืดบอด จึงต้องทุกข์ไปจนวันตาย

เราปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา ให้ดูใจเป็นหลัก แต่ก็ต้องอาศัยที่สงบ พิจารณาให้มากๆ เพื่อจะได้สร้างฐานของความสงบด้วยการทำสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิก็จะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหา ฟังดูมันก็ง่าย แต่พอเวลาทำจริงๆถ้าไม่มีสมาธิจะทำไม่ได้ พออยากอะไรปั๊บ ใจก็เป็นเหมือนกับเทียนลนไฟ มันอ่อนไปหมด ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง คิดไม่ออกเลย ธรรมะข้อไหนๆไม่รู้หายไปไหนหมด เพราะไม่มีฐานของความสงบ เราจึงต้องฝึกทำสมาธิให้ได้ก่อน ต้องหาที่สงบวิเวก อยู่ตามลำพัง ตามป่าตามเขา ตามวัดป่าวัดเขา เพื่อสร้างฐานขึ้นมา ถ้ายังไม่ได้ไป ก็ดูใจไปเรื่อยๆก่อน ถึงแม้จะยังต่อสู้กับกิเลสตัณหาไม่ค่อยได้ ก็ยังดีกว่าปล่อยให้ไหลตามความคิดต่างๆไป อย่างน้อยก็ทำให้หนักเป็นเบา ทำให้พอมีกำลังที่จะดึงใจ

ไม่ให้ไปวุ่นวายกับเรื่องต่างๆได้บ้าง ถ้ามีสติคอยเฝ้าดูอยู่ ถ้าไม่มีใจจะเป็นเหมือนปุยนุ่น อารมณ์อะไรมากระทบหน่อยก็จะลอยไปเลย เห็นใครทำอะไรไม่ถูกอกถูกใจหน่อย ก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาเลย ได้ยินใครพูดอะไรไม่ดีหน่อยก็ไปเลย แต่ถ้ามีสติคอยดูใจไว้ อย่างน้อยพอจะไปก็รู้แล้ว จะได้พยายามดึงไว้ พยายามพุทโธๆไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องคิดเรื่องอะไร ในชีวิตประจำวันของเรา รับประทานอาหารไปก็พุทโธไป ดีกว่าคุยกัน ขับรถไปนั่งรถไปทำงานก็พุทโธๆไป ดีกว่าดูคนนั้นดูคนนี้ แล้วก็วิพากษ์วิจารณ์ต่างๆนานา ให้เป็นเรื่องหนักอกหนักใจขึ้นมาเปล่าๆ เวลาไปที่สงบสงัดวิเวกจะทำสมาธิได้ง่าย ไม่ต้องไปตั้งหลักใหม่ ไม่ต้องไปเริ่มต้นที่ศูนย์ เพราะได้เริ่มมาแล้วในชีวิตประจำวันของเรา ไปต่อยอดได้เลย ถ้าไม่ได้ทำไว้เลย พอไปอยู่ที่สงบสงัดก็ต้องไปเริ่มต้นที่ศูนย์ใหม่ พอถึงจุดเข้าได้เข้าเข็มก็ถึงเวลากลับบ้าน ก็จะไม่ได้ผลอะไร ทำไปจนวันตายก็ได้เท่านี้ ถ้าทำอย่างที่พูดนี้รับรองได้ว่าจะได้ผล จะเกิดกำลังใจ จะกล้าตัดมากยิ่งขึ้น จะปฏิบัติธรรมมากขึ้น จะไปเร็วขึ้น จะทวีคูณขึ้นไปเรื่อยๆ

พอเริ่มไหลไปทางธรรมะแล้วก็จะไหลเร็วขึ้นๆ แรงขึ้นๆ จนไม่มีอะไรหยุดยั้งได้ ที่ท่านบอกว่าจิตเป็นมหาสติมหาปัญญา ไม่ต้องเคี่ยวเข็ญแล้ว ไม่ต้องบังคับให้ภาวนา ไม่ต้อง

บังคับให้บริกรรม บังคับให้เจริญมรณานุสติ เจริญอสุภะ มันไปของมันเอง อยู่กับเรื่องเหล่านี้ตลอดเวลา แล้วแต่ความเหมาะสม ที่จะต้องใช้กรรมฐานแบบไหน ก็จะไปของมันเอง เพราะรู้แล้วว่าอะไรเป็นตัณหา รู้แล้วว่าอะไรเป็นเครื่องแก้ตัณหา อยู่ในใจนี้ ทั้งธรรมและกิเลส เมื่อก่อนมีแต่กิเลสอย่างเดียว เลยไม่รู้ว่าเป็นตัณหา พอมีธรรมมาคอยต่อต้านมาคอยดับมันแล้ว เห็นความสงบเกิดขึ้นแล้ว ก็จะเห็นว่าตัวที่สร้างความวุ่นวายสร้างความทุกข์ให้กับเราก็คือกิเลสตัณหานี่เอง ตัวที่จะทำให้สงบร่มเย็นเป็นสุขก็คือธรรมะ คือสมาธิปัญญานี่เอง จะไม่ต้องไปถามใครว่าปฏิบัติอย่างไร ไม่ต้องไปฟังเทศน์จากใคร ตอนนั้นจะฟังเทศน์อยู่ตลอดเวลา อย่างที่หลวงปู่มั่นเคยตอบปัญหาของพระเถระรูปหนึ่งว่า เวลาอยู่ในป่าองค์เดียว ถ้าอยากจะสนทนาธรรม อยากจะฟังธรรมจะไปฟังกับใครที่ไหน หลวงปู่ท่านตอบว่า ท่านฟังธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตของท่านหมุนไปทางธรรมตลอดเวลาหมุนด้วยสติด้วยปัญญา ธรรมที่หลวงปู่หลวงตาแสดงให้เราฟัง ก็ออกมาจากสติปัญญาของท่าน ที่คิดไปในทางธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจากพระทัยของพระองค์ เป็นสติปัญญาในทางธรรมะ เมื่อมีธรรมอยู่ในใจแล้ว ก็มีสรณะ มีที่พึ่ง มีครูมีอาจารย์ มีศาสดา ที่จะพาจิตใจให้ก้าวขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้ามีอาจารย์ภายนอกก็ช่วยได้มาก เพราะทางปฏิบัตินี้ ถ้าไม่มี

ผู้ที่ผ่านไปแล้วมาบอกทาง เราก็จะหลงทางได้ เพราะเป็นทางที่มีทางแยกที่จะต้องเลือก ถ้าเลือกเองก็มักจะเลือกผิดทางกันทั้งนั้น อยู่ขั้นทานก็จะหลงติดในทาน อยู่ขั้นศีลก็จะหลงติดในศีล ขั้นสมาธิก็จะหลงติดในสมาธิ ขั้นปัญญาก็จะหลงติดในปัญญา

ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยสอน ก็เหมือนกับมีป้ายบอกไว้ตามทางแยกต่างๆ ถ้ามาถึงตรงนี้ก็ต้องไปทางนี้ อย่าไปทางนั้นนี่คือคุณค่าของครูบาอาจารย์ ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาไปเดินผิดทาง ถ้าเดินผิดทางก็ต้องย้อนกลับมา เช่นพระพุทธเจ้าที่ไม่มีใครสอน ทรงเดินผิดทางไปอด พระกระยาหาร ๔๙ วัน คิดว่ากิเลสอยู่ที่ร่างกาย ก็จะทรงตัดด้วยการไม่เสวยพระกระยาหาร อดไป ๔๙ วันจนเกือบจะตายอยู่แล้ว กิเลสก็ยังไม่ตาย จึงทรงพิจารณาเห็นว่ามันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย อยู่ที่ใจ ทรงระลึกถึงสมัยที่ทรงพระชนม์เยาว์วัย เคยนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งตามลำพัง แล้วจิตรวมลงสู่ความสงบมีความสุข ระงับจากความโลภความโกรธความหลง จึงนึกได้ว่านั่นคือจุดที่จะต้องไปให้ได้ คือความสงบของจิตใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย อดมา ๔๙ วันจิตใจก็ยังไม่สงบ ยังไม่ระงับดับความโลภความโกรธความหลง ความอยากต่างๆ จึงต้องถอยกลับมา จะภาวนาตอนนั้นก็ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง จึงต้องเสวย

พระกระยาหาร เพื่อให้มีกำลังวังชาที่จะปฏิบัติ ทรงตั้งเป้าไปที่จิตใจเป็นหลัก รู้แล้วว่าปัญหาอยู่ที่ใจ คือความโลภความโกรธความหลงความอยากต่างๆอยู่ภายในใจ ต้องกำจัดความโลภความหลงให้หมดไปให้ได้ ก็ทรงเจริญสมถภาวนา จิตสงบแล้วก็ทรงเจริญวิปัสสนาภาวนา หาสาเหตุของความโลภความอยากว่าเกิดมาจากอะไร ก็ทรงเห็นว่าเกิดจากความหลงเกิดจากอวิชชา ไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ความสงบระงับของจิตใจ จึงต้องทำลายโมหะอวิชชาที่มีอยู่ในพระทัยให้หมดสิ้นไป จนได้บรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้น อยู่ในพระทัยของพระองค์ ไม่ได้อยู่ที่กาย

ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยสั่งสอน ก็จะไม่ต้องทรมานร่างกายให้เสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะปัญหาไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ใจ ดังที่ได้ทรงแสดงไว้ในพระธัมมจักรกัปปวัตตนสูตรว่า ให้หลีกเลี่ยงความสุดโต่งของทั้ง ๒ ทาง คือการทรมานร่างกายโดยไม่เกิดประโยชน์อะไร เช่นอดอาหารเป็นต้น เพราะไม่ได้ทำให้กิเลสตาย หรือหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ไม่ได้ทำให้กิเลสตายเช่นเดียวกัน ไม่ได้ทำให้ความอยากหมดไป ถ้าเกิดความอยากทางรูปเสียงกลิ่นรส ก็ไปกินเหล้าเมายาไปเที่ยวต่างประเทศ ไปกินอาหารไปนอนโรงแรมที่หรูหราทำไปแล้วก็กลับมาเหมือนเดิม เดี๋ยวก็หิวก็อยากเหมือนเดิม

จึงทรงสอนให้หลีกเลี่ยงทั้ง ๒ ทางนี้ ให้ไปทางสายกลางที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ทางแห่งทานศีลภาวนาหรือศีลสมาธิปัญญา ทางแห่งมรรค ๘ คือทางที่จะพาไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ สุดยอดของทางนี้ก็คือสติปัญญา ที่ทรงสอนให้เจริญทุกวันทุกเวลา เจริญสติให้เฝ้าดูและควบคุมกายวาจาใจไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์ความคิดต่างๆ ให้สงบระงับให้ได้ เวลาเกิดความโลภความอยากก็ต้องระงับให้ได้ ฝึกไปเรื่อยๆ มีเวลาว่างก็ให้หาที่สงบทำจิตให้สงบให้ว่าง สงบมากก็จะมีกำลังเบรกใจเบรกกิเลสได้มาก ไม่ช้าก็เร็วก็จะถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน เพราะทางนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ ไม่ได้สงวนไว้สำหรับใคร เป็นของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทุกคน ขอให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น แล้วผลที่เราต้องการก็จะตามมาอย่างแน่นอน กลัวอย่างเดียวก็คือกลัวไม่อยากจะได้ผล พอคิดถึงงานที่ต้องทำก็ท้อถอยไปเสียก่อน เลยไม่อยากจะได้ ขอแค่เทวสมบัติก็พอ ขอแค่ความสุขจากความร่ำรวยก็พอ

ถาม ลูกรู้สึกว่าเราอยู่ในครอบครัวสังคมการงาน ทำไปแล้วมันก็ก.ไก่ ข.ไข่อยู่อย่างนี้ ไม่ไปค.ควายง.งูเสียที นานๆก็ไปอยู่วัดเสียที แต่จะหมดเวลาเสียก่อนที่จะได้ผล ไม่คืบหน้า เป็นอยู่อย่างนี้

ตอบ เราไม่ปลีกตัวเอง เปลี่ยนกลุ่มสิ ไปเกาะกลุ่มที่ฉลาด

กว่าเรา เก่งกว่าเรา ปฏิบัติมากกว่าเรา เขาก็จะดึงเราไปเอง ไปเกาะอยู่กับกลุ่มที่ชอบกินชอบเล่นชอบเที่ยว ก็จะกินเที่ยวเล่นอยู่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ถ้าหาคนที่ฉลาดกว่าเราเก่งกว่าเราเป็นเพื่อนไม่ได้ ก็อยู่คนเดียวไปดีกว่า อย่าไปคบคนที่โง่กว่าเราแย่กว่าเรา เพราะจะฉุดเราลงต่ำ ฉุดเราถอยหลัง อยู่ที่ตัวเราที่จะต้องสร้างความอยากจะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าให้ได้ ด้วยการเข้าหาครูบาอาจารย์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม จะเกิดศรัทธาขึ้นมา เกิดฉันทะเกิดวิริยะขึ้นมา เวลาฟังก็ตั้งใจฟัง แล้วก็เอาไปปฏิบัติต่อ หรืออ่านหนังสือธรรมะที่คัดมาจากพระไตรปิฎกก็ได้ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ที่ช่วยทำให้เกิดศรัทธาเกิดฉันทะวิริยะ อ่านศึกษาประวัติพระพุทธเจ้าก็ได้ มีหนังสือที่คัดมาจากพระไตรปิฎก ที่เล่าประวัติของพระพุทธเจ้า อ่านไปแล้วก็จะทำให้เกิดประกายขึ้นมาในใจ ถ้าไม่มีเชื้อเลยไฟก็ไม่ติด ก็ต้องบ่มเชื้อเพาะเชื้อไปก่อน อย่างที่เราทำกันอยู่นี้ ก็ต้องทำไป เราก็ได้ธรรมะจากครูบาอาจารย์ไปมากแล้ว ถ้าไฟแห่งฉันทะวิริยะยังไม่ลุกขึ้นมา ก็แสดงว่าไม่ค่อยมีเชื้อไฟ ก็ต้องบำเพ็ญไปก่อน ก็ยังดีกว่าไม่เอาเลย ไม่ทำเลย แต่อย่าบ่น ไม่เกิดประโยชน์อะไร มันอยู่ที่ตัวเรา

ถาม บางทีมีความรู้สึกอยากจะรู้ว่าที่เราได้ทำมา มีมากแค่ไหน

ตอบ ถ้ามีมาก ฟังหนเดียวไฟก็จะติดเลย ไปบวชได้เลย

ถาม ท่านพระอาจารย์เคยเล่าให้ฟังถึงตัวพระอาจารย์เองว่าตอนที่ทำงานอยู่แล้วในที่สุดก็ออกจากงาน

ถาม มันไม่เหมือนกันนี่คะ ท่านพระอาจารย์ตัวคนเดียวแต่พี่มีครอบครัว

ตอบ ของเรามันเหมือนมีเชื้อพยายามวิ่งหาไฟอยู่ พอเรียนจบจึงไม่ได้กระตือรือร้นกับเรื่องการไปหางานหาเงินหาทอง หาอย่างเดียวคือความสุขใจ มันมีเชื้ออยู่แล้ว แต่ไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำให้เราสุขใจอยู่ที่ไหน แต่รู้ว่าการไปทำมาหากิน มีครอบครัว มีเงินมีทองไม่ใช่ทาง ก็เลยหาหนังสืออ่าน ตอนต้นก็อ่านหนังสือทางปรัชญา แล้วก็คุยกับคนนั้นคนนี้ แล้วก็มีคนเอาหนังสือธรรมะเล่มเล็กๆมาให้อ่าน ก็เกิดประกายขึ้นมา จึงเขียนจดหมายไปขอหนังสือธรรมะมาอ่านเพิ่ม แล้วก็ปฏิบัติตาม ก็เลยลุกไหม้ไปเรื่อยๆ แล้วก็ได้ออกบวช ไปหาที่ปฏิบัติ ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ มันไปของมันเอง ไม่ได้กำหนดเป็นขั้นเป็นตอนไว้ มันไปของมันเอง พอเราจุดแล้วมีเชื้ออยู่ ก็

จะไหม้ไปเรื่อยๆจนไม่มีเชื้อเหลืออยู่ แต่ถ้าไม่มีเชื้ออยู่เลยต่อให้จุดเท่าไหร่ก็ไม่ติด ไม่ได้บ่มบารมีมาไม่ได้บำเพ็ญทานบารมีศีลบารมีปัญญาบารมีมา จึงถูกความหลงครอบงำ ให้เห็นดีเห็นชอบ กับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุขกัน ได้งานได้การดีอกดีใจกัน แต่สำหรับเราเวลาได้งานกลับคิดว่า ต้องไปเป็นทาสไปรับใช้เขา แต่บางทีก็ต้องทำเพราะจำเป็นมีค่าครองชีพต้องดูแล ก็ทำอยู่ ๖ เดือนช่วงก่อนจะบวช ตอนที่จบมาใหม่ๆมีเงินเหลือติดตัวมา ก็เลยสบาย อยู่ไปได้ปีหนึ่ง ไม่ต้องทำงาน แต่ก็หางานไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้งานที่ถูกใจก็ไม่เอา จนเงินเกือบจะหมด ก็พอดีมีเพื่อนมาออกแบบร้านขายไอศกรีมที่พัทยา ถามเขาว่ามีผู้จัดการหรือยัง เขาบอกว่าไม่มีเราบอกเขาว่าเคยทำงานที่ร้านไอศกรีมที่เมืองนอกเขาก็เลยให้ไปคุยกับฝรั่งที่เป็นเจ้าของ เขาก็ตกลงก็เลยได้งานทำ ตอนนั้นยังไม่ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน

ทำได้สักสองเดือนจึงได้หนังสือธรรมะมา อ่านแล้วก็ปฏิบัติ ทำงานได้ ๖ เดือนก็ขอลาออก ตอนนั้นเก็บเงินได้สี่ห้าพัน พอใช้ได้ปีหนึ่ง เพราะปฏิบัติกินข้าววันละมื้อเดียว สมัยก่อนใช้วันไม่ถึง ๑๐ บาทก็

ยู่ได้แล้ว ก๋วยเตี๋ยวชามละ ๒ บาท ข้าวมันไก่ข้าวหมูแดงจานละ ๓ บาท ถ้ากิน ๒ จานก็อยู่ได้แล้ว ความจำเป็นของร่างกายไม่มากเลย ตอนนั้นไม่ได้คิดอยากหาความสุขจากสิ่งอื่นเลย การดูแลรักษาร่างกายด้วยปัจจัย ๔ นี้ ไม่ต้องใช้เงินมาก พอดีที่บ้านมีห้องแถวอยู่ห้องหนึ่ง ไม่มีใครอยู่ด้วย อยู่คนเดียว เป็นเหมือนวัดไปในตัว ปฏิบัติอยู่ในบ้านคนเดียว ห้องแถวก็ยาวพอเดินจงกรมได้ เดินจากหน้าบ้านไปถึงหลังบ้าน เดินเหนื่อยก็นั่ง นั่งเหนื่อยก็อ่านหนังสือธรรมะ สลับกันไป นานๆก็ออกไปข้างนอกบ้าง ไปเดินดูนั่นดูนี่ พอเบื่อก็กลับมา ส่วนใหญ่จะไปที่ชายทะเล ไปแช่น้ำไปอาบน้ำ แล้วก็ขึ้นมานั่งสมาธิกลางแดด พอร้อนก็ลงไปแช่น้ำใหม่ มีความสุขดี พอเงินหมดก็ต้องตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อ ถ้าไม่บวชก็ต้องไปทำงาน ถ้าไปทำงานก็จะไม่ได้ปฏิบัติเต็มที่ จะบวชกิเลสก็ต่อต้านอยู่ภายในใจเหมือนถูกจับเข้ากรง เวลาไม่บวชจะทำอะไรจะไปไหนก็ได้ คิดไปคิดมาก็ไม่มีทางเลือกอื่น ก็เลยต้องบวช จะได้มีเวลาปฏิบัติ ไม่ต้องกังวลกับเรื่องทำมาหากิน ถ้าบวช ก็จะหาวัดที่สงบ ไม่ต้องเรียนทางปริยัติ วัดที่มีการสวด มีกิจนิมนต์ต่างๆ มีงานศพ

งานบุญก็จะไม่เอา พอดีได้พบพระรูปหนึ่งเพิ่งไปกราบหลวงปู่ฝั้นมา ท่านก็บอกว่าต้องไปทางภาคอีสาน ให้ไปบวชกับสมเด็จพระญาณฯที่วัดบวรฯ ท่านจะอนุญาตให้ไปอยู่ศึกษาปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ ถ้าจะบวชกับพระท่านก็ต้องอยู่กับท่าน ๕ ปีตามหลักพระวินัย เมื่อบวชแล้วจะต้องอยู่กับพระอุปัชฌาย์ ๕ ปี

เราก็ไม่เคยไปวัดบวรฯ ไม่รู้จักใครที่นั่น เราก็ไป บุญก็พาไปพบสมเด็จฯจนได้ ท่านก็เมตตาบวชให้ บุญก็พาให้รู้จักวัดป่าต่างๆ เพราะที่วัดบวรฯมีชาวต่างประเทศ ที่บวชแล้วจะไปอยู่ตามวัดป่าของครูบาอาจารย์กัน เช่นวัดของหลวงปู่ขาว หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่ฝั้น หลวงตามหาบัว เราก็เลือกไปวัดหลวงตาก่อน กะว่าจะแวะไปเรื่อยๆ ไปดูหลายๆ วัด พอไปถึงวัดหลวงตาก็ไม่ได้ไปไหนเลย อยู่ประมาณเกือบ ๙ ปี อยู่ ๘ พรรษา ๘ ปีกว่า พอลาท่านออกมาแล้วก็ไม่เคยกลับไปเลย ไปปี ๒๕๑๘ ออกมาปลายปี ๒๕๒๖ เพราะโยมพ่อไม่สบาย ไม่กี่เดือนท่านก็เสีย พอออกพรรษาก็มาอยู่ที่วัดญาณฯ ตอนปลายปี ๒๕๒๗ ถึงวันนี้ก็ ๒๓ ปีแล้ว หลวง

ตาท่านก็เมตตามาอยู่เรื่อยๆ ใหม่ๆท่านจะมาเกือบทุกปี ตอนนั้นท่านยังไม่ได้ไปที่สวนแสงธรรม ท่านจะมาที่พัทยา อยู่สวนป่ากรรมฐาน เวลาที่ท่านแวะมาก็ไม่เคยส่งข่าวมาก่อน แต่เราก็ไม่ได้ไปไหน ไม่รู้เป็นอย่างไรตั้งแต่บวชแล้วไม่เคยคิดอยากจะไปไหนเลย ตอนเรียนจบก็แวะเที่ยวยุโรป มีเป้อยู่ใบหนึ่ง นอนตามหอพักนักเรียนคืนละเหรียญ อาหารมื้อละเหรียญ วันหนึ่งใช้ไม่เกิน ๕ เหรียญ พอบวชแล้วก็ไม่คิดอยากไปไหนเลย คิดแต่จะเข้าข้างในให้ถึงขั้วถึงแก่นของหัวใจเลย ที่อยากจะไปมันอยู่ข้างใน ไม่อยู่ข้างนอก ไปข้างนอกไม่ได้อะไร ได้แต่สนุกเพลิดเพลิน แล้วก็ผ่านไป เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความอยากความหิว ไม่ได้ทำให้อิ่มทำให้พอเลย ถ้าเข้าไปในจิตในใจยิ่งลึกเท่าไหร่ก็ยิ่งสงบ ยิ่งมั่นคงยิ่งปลอดภัยมากขึ้นไปเท่านั้น

ถาม ตอนที่ภาวนาใหม่ๆนี่ เวลานั่งแล้วสงบส่วนใหญ่เลยใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ตอนนั่งก็สงบ แต่ไม่ถึงกับรวมลง รู้สึกสงบสงัด เสียงอะไรต่างๆรู้สึกอยู่ไกลออกไปๆ อยู่มาวันหนึ่งพอนั่งแล้วมันเจ็บมันปวด ก็เกิดฮึดสู้ขึ้นมา ไม่ลุก ก็ภาวนาต่อ บริกรรมอนิจจังๆไปในใจ ไม่เที่ยงๆไป

สัก ๒ – ๓ นาทีเท่านั้นมันดับไปหมดเลย ความเจ็บปวดอะไรต่างๆหายไปหมดเลย แปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ใจพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือไปได้ จากความทุรนทุราย จากความเจ็บปวด กลายเป็นสงบนิ่งไป แต่ไม่ได้รวมอยู่นานเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง ทำให้เห็นว่าต้องไปทางนี้ ต้องผ่านทุกขเวทนาไปให้ได้ เป็นด่านสกัดไม่ให้จิตรวมลงสู่ความสงบ หลังจากนั้นก็นั่งไปได้ยาวขึ้นๆ ก็ทำไปเรื่อยๆ ก็ไปได้เรื่อยๆ นั่งสมาธิสลับกับเดินจงกรม เวลาเดินจงกรมก็จะพิจารณาร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย อาการ ๓๒ คิดพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พออยากจะสงบก็นั่งทำสมาธิ ทำสลับกันไปจิตก็จะได้ทั้งปัญญาทั้งสมาธิควบคู่กันไป อย่าทำแต่สมาธิอย่างเดียว หรือทำแต่ปัญญาอย่างเดียว หลวงตาท่านสอนว่าสมาธิกับปัญญาเป็นเหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา ต้องสลับกันเดิน ถ้ามีขาเดียวก็ต้องเขย่งกระโดดไป ถ้ามี ๒ ขาเดินก็จะก้าวไปอย่างรวดเร็วก้าวเท้าซ้ายแล้วก็ก้าวเท้าขวา ก้าวสลับกันไป จะช่วยสนับสนุนกัน สมาธิจะช่วยส่งเสริมปัญญาให้แหลมคม ปัญญาจะช่วยส่งเสริมสมาธิให้หนักแน่นมากยิ่งขึ้น

ถาม ตอนที่นั่งทำสมาธิแล้วเริ่มง่วง ก็ไปเดินจงกรม ก็เบื่ออีก ยังไม่อยากนั่ง ก็เปลี่ยนมาพิจารณาทางด้านวิปัสสนา พิจารณาร่างกายได้ใช่ไหมคะ ถึงแม้ยังมีความง่วงอยู่ ก็คิดไปเรื่อยๆหรือคะ

ตอบ ส่วนใหญ่จะสู้ความง่วงไม่ได้ สักพักหนึ่งก็จะดึงไปนอนจนได้ ต้องไปอยู่ที่กลัวๆ

ถาม การสู้กับทุกขเวทนาความเจ็บปวด บางทีก็ชนะบางทีก็แพ้ สู้กันอยู่อย่างนี้ เดี๋ยวไปเดี๋ยวมา ไม่หมดไปเสียทีของท่านอาจารย์ดับไปอย่างนี้แล้วตอนหลังมาอีกไหมครับ

ตอบ ยังมาอยู่ เพราะเวทนาเป็นนามขันธ์ที่เกิดดับๆ ถ้าจิตยังเกี่ยวข้องกับขันธ์ ๕ อยู่ ก็ยังต้องมีเวทนา ถ้าจะไม่ให้หวั่นไหวกับทุกขเวทนา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าเวทนามีอยู่ ๒ ชนิด คือเวทนาทางกายกับเวทนาทางใจ ตัวที่รุนแรงก็คือทุกขเวทนาทางใจ ที่เกิดจากความดิ้นรนกวัดแกว่งของจิตใจ เวลาที่เจอกับความเจ็บปวดของร่างกาย ถ้าระงับดับความดิ้นรนกวัดแกว่งของใจได้ ร่างกายจะเจ็บขนาดไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร นั่งได้สบาย ต้องดับทุกขเวทนาทางใจให้ได้ ด้วยการปล่อยวางเวทนาทางกาย ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา สัพเพ

ธัมมา อนัตตา เวทนาก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป อย่าไปยินดียินร้ายกับเขา ส่วนใหญ่จะยินดีกับสุขเวทนา แล้วก็รังเกียจทุกขเวทนา พอเกิดทุกขเวทนาก็เกิดอาการทุรนทุรายดิ้นรนกวัดแกว่ง เวลาเกิดสุขเวทนาก็เกิดอาการรักอยากจะกอดให้อยู่ไปนานๆ พอจากไปก็เสียใจ พอเปลี่ยนจากสุขเวทนามาเป็นไม่สุขไม่ทุกขเวทนา ก็รู้สึกจืดชืดไม่มีความสุข ก็จะดิ้นไปหาความสุขใหม่ จึงต้องหัดทำใจให้เฉยๆ ปล่อยให้เวทนาทั้ง ๓ เป็นไปตามเรื่องของเขา เหมือนกับลม จะพัดมาก็ให้พัดมา จะหยุดพัดก็ปล่อยให้หยุดไป ไม่ต้องไปวุ่นวายกับเรื่องของลม ถ้าร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป พอลมพัดมาทำให้เย็นก็เย็นไป ที่สำคัญก็คือให้ใจเย็นก็แล้วกัน ถ้าใจเย็นแล้วจะร้อนขนาดไหน จะหนาวขนาดไหน จะไม่เป็นปัญหากับใจเลย ถ้าสามารถรักษาใจให้เป็นอุเบกขาได้ ด้วยการพิจารณาจนเห็นแล้วว่าโทษอยู่ที่ไปยึดติดกับเวทนาทางกาย ก็ต้องปล่อยมัน จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป พอปล่อยได้แล้วก็เบาใจ สงบเย็นสบาย

ถาม หมายความว่า เราจะไม่สามารถทำจิตรวมเป็นหนึ่งได้ถ้าไม่สามารถผ่านเวทนาไปได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่จำเป็นเสมอไป ถ้ามีสติดี นั่งบริกรรมพุทโธเพียง ๕ นาทีก็รวมลงได้ อย่างคุณแม่แก้วนี้เป็นต้น ไม่ต้องผ่านเวทนา แต่ไม่เกิดปัญญา เกิดเพียงสมาธิ เหมือนพวกฤๅษีเข้าฌาน เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ องค์ ก็มีสติดี สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วก็รวมลงสู่ฌานได้ แต่ก็ทำได้แค่นี้ พอออกมาแล้วก็เป็นเหมือนไม่เคยนั่ง พอไปสัมผัสอารมณ์ต่างๆ ก็เกิดความโลภความโกรธความหลงขึ้นมา ยังอยู่ในขั้นของสมถะ ยังไม่ได้เข้าขั้นวิปัสสนา ถ้าจะเข้าขั้นวิปัสสนาก็ต้องเจริญไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วปล่อยเขาไป ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ปล่อยไป แต่ไม่ได้ปล่อยปละละเลย เมื่อถึงวาระที่จะต้องแก่ก็ปล่อยให้แก่ไป ไม่แก้ไขด้วยการไปทำศัลยกรรมต่างๆ แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ รักษาได้ก็รักษาไป ดูแลกันไป ตายก็ตายไป ถ้าปล่อยวางได้แล้ว เวทนาความเจ็บของร่างกายจะมีมากขนาดไหนก็ตาม จะไม่กระทบกระเทือนใจเลย

ถาม เวลาเจ็บปวดนี่ บางคนก็ใช้วิธีที่หาเบาะนุ่มๆมานั่งให้สบาย อย่างนี้ก็ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

ตอบ แก้ความเจ็บที่ใจไม่ได้ ใจดิ้นรนกวัดแกว่ง อยากจะให้หายเจ็บ ก็จะเกิดความเครียดขึ้นมาในใจ แล้วก็ไปกระทบกับร่างกาย ทำให้ร่างกายตายเร็วขึ้น ตายเพราะความเครียดได้ ถ้าภาวนาเป็น ทำใจให้สงบเป็น จะใช้ธรรมโอสถ ไม่เครียดกับร่างกาย เดี๋ยวร่างกายก็ฟื้นเอง อย่างหลวงปู่มั่นตอนที่ท่านไปอยู่ที่ถ้ำสาลิกา ท่านปวดท้องมาก ก็หายากิน กินแล้วกินอีกก็ไม่หายปวดเสียที จนในที่สุดก็ตัดยาทิ้งไปเลย หันมาภาวนาทำจิตให้สงบ ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของมัน พอท่านปล่อยเวทนาได้ จิตก็รวมลงเข้าสู่ความสงบ พอถอนออกมาโรคก็หายไป แสดงว่าเกิดจากความเครียด ความกังวล ความวุ่นวายใจส่วนหนึ่ง ที่ไปกดไม่ให้ร่างกายทำหน้าที่ของเขา คือต่อสู้หรือรักษาตัวเขาเองโดยธรรมชาติ เพราะความเครียดจะทำให้เป็นมากขึ้น พอไม่เครียดแล้วจิตก็สงบนิ่งเฉย ร่างกายก็ฟื้นกลับขึ้นมาโดยธรรมชาติ พอถอนออกมาก็ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเลย โรคบางอย่างมาจากความเครียดเป็นหลัก มีหมอคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า มีพระไปหา บอกปวดหัว เป็นอะไรก็ไม่รู้ หมอก็เช็คทั้งร่างกาย ก็ไม่เห็นมีอะไร แต่ก็ไม่หายเสียที พอพระองค์นั้นสึกไปแล้ว ท่าน

บอกว่าอาการปวดหัวหายไปหมดเลย ตอนบวช เครียด พอสึกไปแล้ว ทำอะไรได้ตามใจ จึงไม่เครียด

ถาม รู้สึกว่าเวลาปฏิบัติกิเลสมันดึงกันนะคะ คือปกติทำงานนี่ เรามีความติดในสรรเสริญ เขาบอกว่าเราทำงานดี เราก็ยิ่งอยากทำให้มันดี แล้วมันก็ดี เราก็ได้สรรเสริญกลับมา พอเริ่มมาฟังธรรมก็รู้สึกว่าเรื่องพวกนี้เป็นเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์จริงๆกับชีวิต ก็ตั้งใจจะปฏิบัติธรรมมากขึ้น พอกลับไปที่ทำงานก็มีความรู้สึกว่าเรามานั่งทำอะไร แล้วจะทำให้ดีอย่างเดิมได้อย่างไร ก็จะดึงกันไปดึงกันมา ก็เลยถอยการปฏิบัติออกมานิดหนึ่ง โลกก็เข้ามามากเกินไป ก็ถอยโลก ก็ยังถอยไปถอยมาอยู่คะ

ตอบ ถ้ายังอยู่ทางโลกก็ทำให้ดีที่สุด แต่ไม่ได้ทำเพื่อการสรรเสริญ ไม่ได้ทำเพื่อผลตอบแทนจากใคร ทำเพื่อพัฒนาจิตใจ เพราะการทำด้วยความตั้งใจด้วยสติด้วยปัญญา แม้ว่าทำทางโลกก็ใช้เครื่องมืออันเดียวกันกับทางธรรม ใช้สติปัญญาความตั้งใจตัวเดียวกัน ซึ่งมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม ข้อสำคัญอยู่ตรงที่ผลตอบแทน ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรม จะไม่หวังผลตอบแทนจากใคร ไม่ต้องการสรรเสริญ ไม่ต้องการเงินเดือนเพิ่ม ต้องการเพียง

ความสุขใจภูมิใจ ที่ได้ทำผลงานที่ดี

ถาม แต่ความภูมิใจก็ยังเป็นความยึดติดกับความดีหรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่หรอก เป็นผลที่เกิดจากการทำความดี อย่างที่เราเสียสละกันวันนี้ เราก็มีความภูมิใจ เป็นผลที่เกิดจากการทำความดี ไม่ได้เป็นสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง เหมือนกับการรับประทานอาหาร รับประทานแล้วก็เกิดความอิ่มหนำสำราญใจตามมา

ถาม ผลคือความสรรเสริญที่เกิดขึ้นนี่ ถึงแม้ไม่ได้ตั้งใจก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันจะผลักดันให้เรามีกำลังใจอยากทำอีก

ตอบ พยายามตั้งสติไว้ เวลาใครสรรเสริญก็ให้ถือว่าเป็นผลพลอยได้ แต่เราทำโดยไม่หวังการสรรเสริญจากใคร ทำไปตามหน้าที่เพื่อให้ผลงานออกมาดีถูกต้อง ใครจะสรรเสริญหรือไม่ก็สุดแท้แต่ เพราะคนที่ไม่สรรเสริญก็มี คนที่อิจฉาริษยาก็มี อย่าไปให้ความสำคัญ อย่าถือเป็นอารมณ์ ให้ถือว่าเมื่อยังมีหน้าที่ในการทำงาน ก็ต้องทำให้ดีที่สุด เพื่อตอบแทนเงิน

เดือนค่าจ้าง ไม่ได้หวังรางวัลเช่นใบประกาศนียบัตร เป็นต้น แต่ถ้าให้เรา ก็รับไว้เพื่อไม่ให้เสียมารยาท ไม่ให้เสียน้ำใจ เมื่อยังอยู่ในโลกที่ถือเรื่องลาภยศ สรรเสริญสุขกันอยู่ มีการตอบแทนการทำความดีกันอยู่ ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นที่จะต้องรับ แต่ไม่ได้รับด้วยความยินดี รับมาแล้วก็วางไว้ก็จบ เพื่อไม่ให้ผู้ให้เสียใจ อย่างของที่ญาติโยมถวายมา เรากินหมดที่ไหนละ ถ้าไม่รับคนที่ถวายก็ไม่ได้บุญไม่ได้ความสุข ก็รับไว้เพื่อให้เขามีความสุข แต่เราอย่าไปสุขกับสิ่งที่เรารับก็แล้วกัน ถ้าสุขก็แสดงว่ายึดติดแล้ว คราวหน้าไม่ได้รับก็จะเสียใจ

ถาม ตอนนี้ยังหัดๆอยู่ คอยมองว่าเรารู้สึกยินดีหรือไม่

ตอบ ให้ดูว่าดีใจกับสิ่งที่ได้มาหรือไม่ เสียใจไปกับสิ่งที่เสียไปหรือไม่ เราไม่ควรมีปฏิกิริยาทั้ง ๒ อย่าง ไม่ยินดี ไม่เสียใจ เวลาได้มาก็ไม่ดีใจ เตือนใจว่ามันมาเพื่อจากเราไป จากไปก็ดี จะได้ไม่ต้องเป็นภาระ เป้าหมายของการปฏิบัติอยู่ตรงนี้ ให้ใจเป็นอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย สงบนิ่งแต่ไม่เฉยเมย ถ้าเฉยเมยแต่ข้าง

ในร้อนเป็นไฟก็ไม่ดี ถ้าเป็นอุเบกขาจริงๆ จะโล่ง จะว่าง จะเบา จะหัวเราะได้

ถาม ไม่ไปกังวลกับผลที่ออกมา ไม่จำเป็นต้องออกหน้า

ตอบ เฉยๆ เป็นเรื่องธรรมดาของโลกแห่งลาภยศสรรเสริญสุข ที่ทุกคนต้องสัมผัสด้วยกันทั้งนั้น ทั้งส่วนที่เจริญและส่วนที่เสื่อม คนฉลาดเป็นเหมือนกับปลาฉลาด ที่ไม่ฮุบเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด เพียงแทะเล็มเท่านั้น แต่จะไม่ฮุบเข้าไปให้เบ็ดเกี่ยวคอ ได้ลาภยศสรรเสริญสุขมาก็รับไว้ แต่ไม่พึ่งพาอาศัยมัน ไม่ได้มีความสุขกับการได้มา ถ้าไม่มีความสุขความยินดีแล้ว เวลาจากไปก็จะไม่ทุกข์ไม่เสียใจ นี่คือการปฏิบัติต่อโลกธรรม ๘ ถ้าไม่ฉลาดก็จะเป็นเหมือนปลาที่ฮุบเหยื่อ พอลาภยศสรรเสริญสุขจากไป ก็ร้องห่มร้องไห้โวยวาย บ้านเมืองจึงวุ่นวายไม่จบไม่สิ้น คนชนะก็ดีใจ คนแพ้ก็โวยวาย

ถาม ต้องดูว่าใจว่าเป็นปกติหรือไม่ ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ ต้องดูด้วยปัญญา ให้รู้ทัน ให้เห็นสัพเพ ธัมมาอนัตตา แล้วก็ปล่อยวาง ให้เห็นว่าของทุกอย่างที่ได้มาไม่ใช่ของๆเรา เดี๋ยวก็จากกันไป มาตัวเปล่าๆไปตัวเปล่าๆ ท่องคาถานี้ไว้

ถาม บางทีก็พยายามทำอุเบกขานะครับ แต่ข้างในมันก็ร้อนอยู่ ไม่ใช่อุเบกขาที่แท้จริง

ตอบ ใช่ มันเป็นการคิดไปในใจเท่านั้นเอง ไม่ได้เห็นด้วยปัญญา

ถาม พยายามละวาง

ตอบ ไปข่มใจเฉยๆ ไม่ได้ ต้องใช้อุบายแห่งสมาธิหรือปัญญา เพียงพูดว่าต่อไปนี้จะไม่ยินดีไม่ยินร้ายแล้ว พูดไปเถอะ มันไม่ตายหรอก

ถาม เวลาทุกข์เราก็รู้ว่ามันทุกข์ แต่ยังแก้ไม่ได้

ตอบ ไม่ทันกิเลส มันเร็วกว่าเรา มันทำงานแล้ว แต่เรายังไม่ได้เอาเครื่องไม้เครื่องมือออกมาเลย ถ้าเป็นมหาสติมหาปัญญา จะอยู่คู่กับใจตลอดเวลา พอกิเลสเกิดมาปั๊บก็ชนมันเลย ดับตรงนั้นได้เลย ถ้าเราทุกข์ก็แสดงว่าถูกมันยิงแล้ว

ถาม ก็ต้องฝึกสมาธิปัญญาเพื่อไปข่มมันให้ได้ ฝึกเครื่องมือตัวนี้

ตอบ การเจริญสติสามารถเจริญได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นจะต้องไปวัด อยู่ที่ไหนก็เจริญได้ เพียงแต่ไม่ชอบเจริญกัน ก็เลยติดเป็นนิสัยไป พอตื่นขึ้นมาก็ไหลไปตามอารมณ์ความคิดต่างๆ วันนี้วันอะไร จะต้อง

ทำอะไรบ้าง คิดไปแล้ว คิดไปก็ล้างหน้าล้างตาไป แปรงฟันไป แต่งเนื้อแต่งตัวไป คิดไปเรื่อยๆ ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเลย

ถาม อยู่ที่วัดป่าบ้านตาดเหมือนกับติดคุก อย่างที่ท่านอาจารย์เกรงไว้ก่อนหรือเปล่าครับ

ตอบ ไม่เลย พอบวชแล้วจึงเห็นว่าไม่ได้เป็นการติดคุกเลย เป็นการบำเพ็ญเป็นการปฏิบัติเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์ต่างหาก ก่อนหน้านั้นก็เคยคิดอยู่ว่าการบวชเป็นเหมือนติดคุก ตอนที่เริ่มปฏิบัติก็ไม่เคยคิดว่าจะบวช คิดว่าเป็นฆราวาสปฏิบัติไปก็จะอยู่อย่างมีความสุข แต่พอปฏิบัติไปจริงๆแล้วก็เริ่มเห็นแล้วว่ามันขัดกัน ชีวิตของฆราวาสกับความสงบของจิตใจไปด้วยกันไม่ได้ เมื่อเห็นสัจธรรมนี้แล้ว ก็จะไม่เห็นว่าการไปบวชเป็นเหมือนติดคุก แต่ก็ยังมีกิเลสลึกๆที่ทำให้ไม่อยากบวชอยู่ ถ้าช่วงนั้นมีเงินพอ ไม่ต้องไปทำงาน ก็อาจจะไม่บวชก็ได้ อาจจะปฏิบัติเป็นฆราวาสไปเรื่อยๆ แต่จะเป็นผลเสียมากกว่าเป็นผลดี เพราะจะขาดครูบาอาจารย์ขาดหมู่คณะ ยังไม่เก่งพอที่จะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางโดยลำพังได้ อาจจะหลงผิดติดอยู่กับเพศฆราวาส คนที่คิดว่าปฏิบัติธรรมเก่งแต่ยังเป็นฆราวาสอยู่ แสดงว่า

ยังหลงผิดอยู่มาก เราก็เคยคิดอย่างนี้มาก่อน พอบวชแล้วจึงเห็นคุณค่าของการบวช ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ที่เลิศวิเศษ อยู่กับหมู่คณะที่ดี ได้สถานที่ดี มันช่วยได้มาก

ถาม พระปัจเจกพุทธเจ้าทรงเรียนรู้ด้วยตนเอง

ตอบ เหมือนกับพระพุทธเจ้าของเรานี้ เพียงแต่ท่านไม่ได้ประกาศสอนพระศาสนา บำเพ็ญเองปฏิบัติเองบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเอง พอตรัสรู้แล้วก็ไม่ทรงประกาศพระธรรมคำสอนให้แก่ผู้อื่น เช่นพระพุทธเจ้าของพวกเรา ก็เกือบจะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าไป ทรงท้อพระทัย แต่มีท้าวมหาพรหมมาอาราธนาให้โปรดเมตตาสัตว์โลก ให้โปรดคนที่สามารถรับพระธรรมคำสอนได้ ตอนที่ทรงตรัสรู้ใหม่ๆทรงคิดว่า ธรรมนี้ยากกว่าความสามารถของสัตว์โลกที่จะนำไปปฏิบัติได้ แต่พอได้พิจารณาแยกแยะก็ทรงเห็นว่า คนมี ๔ จำพวก เป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า ผู้ที่จะมีศรัทธาและสามารถรับประโยชน์ได้เต็มที่ก็มี พวกที่ไม่สามารถรับได้เลยก็มี เป็นบัวอยู่ติดดิน พวกนี้ไม่ทรงสอน ทรงสอนพวกที่รู้เร็ว ฟังครั้งสองครั้งก็บรรลุได้ แล้วก็สอนพวกที่ต้องสอนหลายๆครั้งหน่อยจึงจะบรรลุได้

แล้วก็สอนพวกที่ต้องบำเพ็ญบารมีไปก่อน เวลาเจอพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปจะได้มีบารมีพอที่จะบรรลุได้ แต่พวกที่ปฏิเสธนรกสวรรค์ ปฏิเสธการเวียนว่ายตายเกิด ปฏิเสธมรรคผลนิพพาน ไม่ทรงสอนให้เสียเวลา ไม่ได้ทรงสอนเพราะอยากดังทรงสอนเพื่อประโยชน์ของผู้ฟังเพียงอย่างเดียว ถ้าผู้ฟังไม่ต้องการประโยชน์ ก็ไม่ทรงบังคับยัดเยียด ตอนที่พระองค์เดินทางไปโปรดปัญจวัคคีย์ ก็สวนทางกับพราหมณ์รูปหนึ่ง พราหมณ์ก็ถามว่าเป็นใครมาจากไหนจะไปไหน ทรงตอบว่าเป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้สิ้นกิเลสหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงแล้ว จะไปโปรดพวกปัญจวัคคีย์ เขาก็บอกว่าไปก็ดี ไม่ได้แสดงความยินดีตื่นเต้นด้วยเลย แสดงว่ายังไม่มีศรัทธา

ถาม พระพุทธเจ้าจุดไฟให้แล้ว

ตอบ จุดให้แล้ว แต่ไม่มีเชื้อไฟ ไม่มีบารมี

ถาม ผู้ที่จะบำเพ็ญเป็นพระพุทธเจ้าหรือพระปัจเจกพุทธเจ้านี่ ท่านต้องตั้งจิตอธิษฐานมาก่อนไหมคะ

ตอบ ถ้าอธิษฐานหมายถึงการตั้งเป้าก็ต้องอธิษฐาน เหมือนกับอยากจะได้ปริญญาเอก ก็ต้องตั้งเป้าไว้ก่อนว่าจะ

เอาปริญญาเอกให้ได้ จากนั้นก็เรียนไปเรื่อยๆ พอจบมัธยมก็เรียนปริญญาตรีปริญญาโทปริญญาเอกต่อ จนได้ปริญญาเอกจึงจะหยุดเรียน นี่คือความหมายของอธิษฐาน คือการตั้งเป้า ถ้าอยากจะเป็นพระพุทธเจ้าก็ต้องบำเพ็ญไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้เป็น ถ้ายังไม่ได้เป็นก็ไม่หยุด เช่นได้เป็นเทพเป็นพรหมก็ยังไม่พอ ต้องบำเพ็ญต่อไป พระอาจารย์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ รูป บำเพ็ญจนได้เป็นพรหมได้รูปฌานอรูปฌานแล้วก็หยุดอยู่ตรงนั้น อาจจะไม่มีปัญญารู้ว่ามีพระนิพพานที่สูงกว่าดีกว่า หรือไม่ได้อธิษฐานว่าจะไปสูงกว่านั้น แต่พระพุทธเจ้าทรงมีความปรารถนาที่จะไปสูงกว่านั้น สิ่งที่ทรงต้องการก็คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จะหลุดพ้นได้ก็ต้องเป็นพระอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ถ้าหลุดพ้นเองโดยไม่มีใครสอนก็เป็นพระพุทธเจ้า ถ้ามีคนสอนก็เป็นพระอรหันต์ ถ้ายังมีความทุกข์อยู่ในใจก็แสดงว่ายังไปไม่ถึง ก็ต้องปฏิบัติต่อไปจนกว่าไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ภายในใจ ถ้าอยากจะเป็นพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ ก็ต้องตั้งจิตอธิษฐานให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจะชัดเจนกว่า ถ้ารู้ว่าการหลุดพ้นจากความทุกข์

ทั้งปวงทำให้เป็นพระพุทธเจ้า เราจะได้มีมาตรวัดเหมือนกับเวลาขับรถ มีมาตรวัดความเร็ว ถ้าอยากจะขับรถไม่ให้เกิน ๑๒๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็ดูที่มาตรวัดความเร็ว พอถึง ๑๒๐ ก็รักษาความเร็วไม่ให้เร็วไปกว่านั้น แต่ถ้าไม่มีมาตรวัดความเร็ว จะไม่รู้ว่ากำลังวิ่ง ๑๒๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมงหรือยัง นี่ก็เหมือนกันถ้าอยากเป็นพระอรหันต์เป็นพระพุทธเจ้าก็ต้องไม่มีความทุกข์ในใจเหลืออยู่เลย นี่คือความหมายของการอธิษฐาน ถ้าเพียงแต่ทำบุญตักบาตรแล้วก็ขอให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า คงจะไม่พอ เพราะบำเพ็ญทานบารมีเพียงบารมีเดียว ต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ จนครบถ้วนบริบูรณ์ ถึงจะเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ได้

ถาม ถ้าบริสุทธิ์โดยได้รับคำสั่งสอนก็เป็นพระอรหันตสาวก

ตอบ ใช่ ถ้าบริสุทธิ์ด้วยตนเองก็เป็นพระพุทธเจ้า ถ้าสั่งสอนผู้อื่นก็เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าไม่สั่งสอนก็จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า

ถาม จะว่างจากพระพุทธศาสนาใช่ไหมคะช่วงนั้น

ตอบ ถ้าไม่สอนก็จะว่าง ถ้าสอนก็จะมีพระพุทธศาสนาไประยะหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงทำนายว่า พระศาสนา

ของพระองค์จะมีอายุประมาณ ๕๐๐๐ ปี หลังจากนั้นแล้วคำสอนก็จะหายไป ไม่มีใครศึกษาต่อ ไม่มีใครนำมาปฏิบัติต่อ ก็เลยไม่มีใครรู้เรื่องคำสอน ไม่รู้เรื่องการหลุดพ้นจากความทุกข์ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องบุญเรื่องสวรรค์ จะไม่มีการปฏิบัติ จะเชื่องมงายไปตามกระแส ถ้ากระแสให้เชื่อเหรียญห้อยคอ ก็จะห้อยกันเกลื่อนไปหมด

ถาม ในระหว่างนั้นมีพระปัจเจกพุทธเจ้ามีอุบัติขึ้นไหมคะ

ตอบ มี

ถาม ในช่วงพุทธันดรนี้นะคะ

ตอบ มี แต่ไม่มีใครรู้

ถาม บารมีของท่านจะเท่ากันไหมคะ

ตอบ ไม่เท่ากัน บารมีสำหรับกำจัดกิเลสนี้เท่ากัน บารมีสำหรับการประกาศพระศาสนาจะไม่เท่ากัน ถ้ามีไม่พอก็จะไม่สามารถประกาศพระศาสนาได้ พระศาสนาของแต่ละองค์ก็ยาวไม่เท่ากัน บางองค์ก็ยาวเป็นหมื่นปี บางองค์ก็ห้าพันปี

ถาม สมัยพุทธันดรช่วงที่ไม่มีพุทธศาสนา ผู้คนก็ยังอาจจะมีบางคนที่มีศีลเหมือนกันใช่ไหมคะ

ตอบ คนที่อยู่ในประเทศที่พระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปไม่ถึง ก็เหมือนกับอยู่ในโลกที่ไม่มีศาสนา แต่ใจยังใฝ่หาอยู่ เพราะมีเชื้ออยู่ พอได้สัมผัสกับพระศาสนา ได้รับประกายไฟ ก็มาบวชเลย

ถาม โลกในช่วงนั้นก็ยังมีความร่มเย็นบ้างเหมือนกัน

ตอบ เป็นหย่อมๆ เฉพาะคนที่มีบุญเก่าติดตัวมา คนที่ชอบทำบุญไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่นก็จะอยู่อย่างร่มเย็น คนที่ไม่ชอบทำบุญแต่ชอบเบียดเบียนผู้อื่นก็จะอยู่อย่างรุ่มร้อนวุ่นวาย เหมือนที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เป็นหย่อมๆ บางหย่อมก็เหมือนกับไม่มีศาสนา อย่างแถวตะวันออกกลางก็เหมือนไม่มีศาสนา หรือในแอฟริกา ฆ่าฟันกันเป็นผักเป็นปลา อาจจะมีคนบางกลุ่มบางพวกที่รักสันติ ไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ก็จะอยู่เป็นกลุ่มเล็กๆ ถ้ามีบุญได้พบหนังสือธรรมะ ก็อาจจะบินมาประเทศไทย หรือประเทศที่มีพระพุทธศาสนา มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปประเทศต่างๆมากขึ้นแล้ว มีทั้งพระไทยและพระชาวต่างประเทศที่เคยมาศึกษาที่เมืองไทย ตอนนี้ก็กลับไปเผยแผ่ที่บ้านเขา เหมือนจุดเทียนต่อกัน ศาสนาพุทธก็เลยไหลไปไหลมารอบโลกนี้ เมื่อก่อนอยู่ที่ประเทศอินเดีย แล้วก็ไหลมาทางประเทศศรีลังกา

มาพม่า มาไทย ไปจีน ไปญี่ปุ่น ทางจีนกับญี่ปุ่นจะไม่ค่อยมีเหลืออยู่แล้ว ทางไทยเราก็จะเริ่มจางไป ตอนนี้ก็เริ่มไปทางอเมริกายุโรปแล้ว วนไปเวียนมาอย่างนี้ จะค่อยๆจางลงไป พอถึง ๕๐๐๐ ปีแล้วก็จะหายไปหมดเลย พวกเราอยู่ในยุคทอง เป็นยุคฟื้นฟู เพราะมีครูบาอาจารย์มาปรากฏเป็นจำนวนมาก เริ่มต้นตั้งแต่หลวงปู่มั่นมาจนถึงลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น โดยเฉพาะหลวงตานี้ ที่มีความสามารถในการเผยแผ่ธรรมะได้อย่างกว้างขวาง ครูบาอาจารย์องค์อื่นก็ไม่ค่อยได้เผยแผ่เท่าไหร่ หลวงปู่แหวนหลวงปู่ขาวก็พอจะรู้จักท่าน แต่จะไม่ค่อยได้ยินคำสั่งสอนของท่านเท่าไหร่ ที่มีมากจริงๆก็มีของหลวงตานี่แหละ มากจริงๆ

ถาม ถ้าเราปฏิบัติไปนะคะ จะทราบไหมคะว่าปฏิบัติไปถึงขั้นไหน

ตอบ ทราบ ความทุกข์จะน้อยลงไปเท่าไหร่เราจะรู้เอง แต่จะไม่รู้ว่าตอนนี้เป็นโสดาฯ ตอนนี้เป็นสกิทาคาฯ ถ้าไม่ได้ศึกษามาก่อน

ถาม ทางโลกเราเรียนเราก็รู้ว่าเราจบปริญญาตรีแล้ว แต่พอเราปฏิบัติธรรมนี่ เราจะรู้ไหมคะว่าเราถึงขั้นไหนแล้ว

ตอบ ถ้าได้จริงๆ แล้วได้อ่านหนังสือธรรมะก็พอที่จะประเมินได้ แต่การปฏิบัติจริงๆจะไม่นิยมประเมินกัน ดูที่ใจเป็นหลัก ใจสงบมากน้อยเพียงไรก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ถ้าสงบระดับนี้ก็จะยังไม่รู้ว่าความสงบที่มากกว่านี้ละเอียดกว่านี้เป็นอย่างไร จนกว่าจะได้ปฏิบัติถึงความสงบนั้น ก็จะรู้ว่าเมื่อกี้อยู่ขั้นนั้น เดี๋ยวนี้อยู่ขั้นนี้ เหมือนกับขับรถเปลี่ยนเกียร์ไปเรื่อยๆ ตอนนี้อยู่เกียร์หนึ่งอยู่เกียร์สอง

ถาม ไม่รู้ว่าระยะเวลาอีกกี่กิโลเมตร ถึงจะถึงจุดหมายปลายทาง

ตอบ ถ้าเป็นพระพุทธเจ้าก็จะรู้ เช่นทรงประเมินไว้ว่า พระอานนท์จะบรรลุ ๓ เดือนหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธ์ไปแล้ว ครูบาอาจารย์ที่ได้รับฟังรายงานการปฏิบัติของลูกศิษย์ ก็จะประเมินได้ว่าถึงขั้นนี้ขั้นนั้นแล้ว

ถาม เราอาจจะวัดเป็นรูปธรรมไม่ได้ว่าใครอยู่ในระดับไหน แต่ในสายตาของครูบาอาจารย์ที่ผ่านการปฏิบัติมาแล้วนี่ พอจะมองออกไหมคะว่าจะมีแววไปทางไหน

ตอบ ครูบาอาจารย์เป็นเหมือนสารถีที่ฝึกม้า พอเห็นม้าก็จะรู้ว่าม้าตัวไหนมีแววตัวไหนไม่มีแวว เหมือนอาจารย์

ที่สอนเด็กนักเรียน จะรู้ว่าเด็กคนไหนมีแวว คนไหนไม่มีแวว เพราะกิริยาอาการออกมาจากจิตใจ จิตใจเป็นอย่างไรก็ดูที่กิริยาอาการได้ในระดับหนึ่ง

ถาม ถ้าหากว่าทำบุญทำกุศลทุกครั้งแล้วเราอธิษฐานขอบรรลุธรรม จะมีผลบ้างไหมคะ

ตอบ ไม่มี อยู่ที่การกระทำ

ถาม เรากระทำด้วย

ตอบ ถ้าทำแล้วไม่ต้องขอก็ได้ อยู่ที่การกระทำอย่างเดียว ทำแล้วพระจะให้พรหรือไม่ให้พร ก็ได้ผลอยู่แล้ว ได้พรอยู่แล้ว พรที่พระให้เป็นธรรมะ ให้กำลังใจยุยงส่งเสริมว่าทำอย่างนี้ถูกแล้ว ทำต่อไปให้มากๆ จะเจริญก้าวหน้ายิ่งๆขึ้นไป

ถาม ขอให้ท่านช่วยให้เรากระทำ

ตอบ ท่านช่วยได้ด้วยการสอนเรา ให้มีกำลังใจ เวลาได้ยินได้ฟังธรรมของท่านแล้วเราก็จะมีกำลังจิตกำลังใจได้ประกายจากท่าน

ถาม ถ้าอย่างนั้นอธิษฐานบารมีหมายถึงอะไร

ตอบ ความตั้งใจ เช่นวันนี้ตั้งใจจะมาวัดกัน ถ้าตั้งใจแล้วไม่มาก็แสดงว่าขาดสัจจะบารมี ถ้าตั้งใจแล้วมาก็แสดงว่ามีทั้งอธิษฐานมีทั้งสัจจะ ถ้าตั้งใจแล้ว พอ

ถึงเวลามีธุระอย่างอื่นต้องทำ ก็เลยไม่มา แสดงว่ามีอธิษฐานความตั้งใจแต่ไม่มีสัจจะ ตั้งใจแล้วแต่ไม่ได้ทำตามที่ตั้งใจไว้ อธิษฐานไม่ใช่การขอ เป็นการตั้งใจ จะทำอะไรก็ต้องตั้งใจก่อน เช่นมาที่นี่ เราก็ตั้งใจกำหนดวันไว้ ตั้งแต่เดือนที่แล้ว ว่าวันที่ ๑๐ จะมาที่นี่กัน ถ้าตั้งใจจะมาก็จดจำไว้ในใจ ไม่ให้มีงานอื่น ยกเว้นถ้าเป็นเหตุสุดวิสัยจริงๆ บางคนมีสัจจะอธิษฐานแรง จะสุดวิสัยหรือไม่ เมื่อตั้งใจแล้วต้องมาให้ได้ ถ้าต้องคลานมาก็จะคลานมา ต้องหามมาก็จะหามมา เช่นพระพุทธเจ้าขณะที่ทรงนั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ก่อนที่จะทรงตรัสรู้ ก็ทรงตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะนั่งอยู่ที่นี่จนกว่าจะบรรลุ ถ้ายังไม่บรรลุถึงแม้เลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไปก็จะไม่ลุก ถ้าไม่ตายก็ต้องบรรลุ ถ้าไม่บรรลุก็ต้องตายเท่านั้น อธิษฐานเป็นการตั้งใจ ไม่ได้เป็นการขอ ทำบุญแล้วขอให้ไปพระนิพพาน ไม่เป็นเหตุเป็นผล ผลการทำบุญในวันนี้ทำให้เรามีความสุขใจ คลายความตระหนี่ความเห็นแก่ตัว เป็นบุญสะสมไว้ใช้ในภพหน้าชาติหน้าถ้ายังไม่สิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไปเกิดภพหน้าชาติหน้า ก็จะมีอานิสงส์ของบุญที่ทำไว้ในชาตินี้ดูแลเรา ถึงแม้จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ก็ได้ไปเกิด

เป็นหมาราคาแพงๆ มีคนเอาไปเลี้ยงดูแบบลูก มีเศรษฐีเอาไปเลี้ยงอยู่ห้องแอร์ เป็นอานิสงส์ของทาน แต่ไม่ได้รักษาศีล เลยต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ถ้าทำบุญด้วยรักษาศีลด้วยก็จะไปเกิดเป็นเทพ เมื่อหมดบุญจากเทพก็ลงมาเกิดเป็นมนุษย์ มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม เกิดบนกองเงินกองทอง ถ้าทำบุญให้ทานอย่างเดียวไม่ได้รักษาศีล ตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานที่สวยงาม มีคนคอยดูแลเลี้ยงดู

ถาม ผมมักจะมีปัญหาถามก่อนที่จะมาฟังท่านเทศน์ แต่เมื่อได้ฟังเทศน์จบลงผมมักจะลืมคำถามหมด

ตอบ คำถามออกมาจากใจเรา คำตอบก็อยู่ในใจเรา เราต้องเป็นคนหาคำตอบเอง ด้วยปัญญา เพราะคำถามออกมาจากอวิชชาความไม่รู้หรือความหลง คำตอบที่แท้จริงต้องออกมาจากใจเรา ผู้อื่นเพียงแต่แนะวิธีสร้างปัญญา แต่เราจะต้องเป็นผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรมเองถึงจะพบคำตอบที่แท้จริง ถ้าเจอคำตอบแบบนี้แล้วจะไม่มีคำถามอีกต่อไป ถ้าไม่มีอวิชชาไม่มีความหลง ก็จะไม่มีคำถาม ไม่อยากจะรู้อะไร รู้หมดแล้วว่าโลกนี้เป็นอย่างไร ไม่สงสัย ไม่มีอะไรคาอยู่ในใจเลย สิ่งที่คาอยู่ในใจก็คือความหลงนี่เอง ที่ทำให้ไม่เข้าใจกับเรื่องราวต่างๆ พอมีปัญญามีแสงสว่างแห่ง

ธรรมแล้ว ก็จะเข้าใจหมดทุกอย่าง พระพุทธเจ้า พระอรหันต์จึงไม่ไปถามใคร รู้แล้วจะถามไปทำไม

ถาม คราวหน้าจะไม่กล้าถามเลยคะ

ตอบ ถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ยังถามได้ แต่คำตอบที่แท้จริง เราต้องหาเอง ที่จะตอบก็เฉพาะคำถามที่เกี่ยวกับวิธีที่จะทำให้เกิดปัญญา วิธีการปฏิบัติ จึงเน้นไปทางนี้ ไม่ค่อยได้พูดเรื่องอื่น สอนวิธีลืมตา พอลืมตาเป็นแล้วก็จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเอง ตอนนี้เราเป็นแต่หลับตา ลืมตาไม่เป็น ก็เดาไป ลองลืมตาดูสิ จะได้ไม่ต้องไปถามใคร ตาใจเรามันบอด บอดด้วยอวิชชา บอดด้วยโมหะ จึงต้องสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อจะได้มีดวงตาเห็นธรรม มีตาใน มีธรรมจักษุ จะได้สว่างไสวภายในใจ จะเข้าใจหมดทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ จะไม่สงสัยเรื่องอะไรทั้งสิ้น

ถาม ธรรมะนี้ผุดขึ้นมาทีละช่วงๆ ใช่ไหมคะ

ตอบ เหมือนพระจันทร์ที่ค่อยๆ สว่างขึ้นมาเรื่อยๆ จนสว่างเต็มดวง เวลาพระจันทร์เต็มดวงจะเห็นทั่วไปหมด ถ้ายังไม่เต็มดวงก็ยังเห็นไม่ชัดเจน เวลาที่พระจันทร์เต็มดวงก็เหมือนกับจิตที่สว่างไสวเต็มที่ ไม่มีอวิชชาหลงเหลืออยู่เลย ถ้าพระจันทร์ยังไม่เต็มดวงยังแหว่ง

อยู่ ก็มีบางส่วนที่ยังมืดอยู่ ก็จะมองไม่เห็นส่วนนั้น พระอริยะแต่ละขั้นจึงเห็นไม่เท่ากัน พระโสดาบันเห็นได้ระดับหนึ่ง พระสกิทาคามีพระอนาคามีก็จะเห็นอีกระดับหนึ่ง พระอรหันต์ถึงจะเห็นเต็มที่ คำว่าไม่เห็นคือยังหลงยึดติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง พระโสดาบันยังยึดติดในกามสุข ยังอยากมีครอบครัว มีสามีภรรยา แต่พระสกิทาคามีเริ่มถอยแล้ว เริ่มเบื่อๆอยากๆ แต่ยังไม่เบื่อเต็มที่ พอถึงขั้นอนาคามีก็จะเบื่อเต็มที่ ไม่อยากมีความสุขทางร่างกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเลย เห็นที่ไรก็จะเห็นแต่ความไม่สวยงาม ธรรมดาเวลาเห็นแฟนจะเห็นว่าสวยงาม แต่พระอนาคามีจะเห็นทะลุเข้าไปทุกส่วนของร่างกาย จะเบื่อหน่ายไม่ยินดี พระอรหันต์จะเห็นกิเลสภายในจิต ไม่ว่าจะเป็น**รูปราคะ**การยึดติดในรูปฌาน **อรูปราคะ**การยึดติดในอรูปฌาน **อุทธัจจะ**ความฟุ้งซ่านของจิต **มานะ**การถือตน **อวิชชา**ไม่รู้พระอริยสัจในจิต เป็นส่วนที่พระอนาคามียังติดอยู่ ละความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสได้ แต่ยังติดอยู่กับความสุขในรูปฌานอรูปฌาน ยังถือตัว ติดความสุขในจิต

ต้องบำเพ็ญต่อไปเรื่อยๆพิจารณาไปเรื่อยๆ เป้าหมายของการบำเพ็ญไม่ได้อยู่ข้างนอกแล้ว ไม่ได้อยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะแล้ว แต่อยู่ที่จิตกับการทำงานของนามขันธ์ ที่ทำให้เกิดสุขทุกข์ในจิต เกิดความสว่างความเฉาของจิต จะต้องรู้จักวิธีปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ถึงจะผ่านไปได้ ต้องพิจารณาลงไปที่ไตรลักษณ์ สัพเพ ธัมมา อนัตตา เพื่อปล่อยวางสภาวธรรมต่างๆที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาภายในจิต จะต้องไม่ยึดติดกับสุข ถ้ายึดก็จะพยายามรักษาไว้ จิตที่ยังไม่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง ก็ยังเฉาได้ ยังทุกข์ได้ พอทุกข์ก็รีบแก้ให้สุข ก็ยังยึดติดอยู่ ยังไม่เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เหมือนกับยึดติดกับสุขเวทนาทางร่างกาย พอเจ็บปวดก็เปลี่ยนอิริยาบถ พอเปลี่ยนก็เจ็บอีก หนีไม่พ้นความเจ็บ ความทุกข์ที่ละเอียดในจิตก็จะเป็นอย่างนั้น พอเกิดทุกข์เกิดขึ้นมาก็พยายามทำให้มันดับ พอดับไปแล้วเดี๋ยวก็กลับมาอีก ไม่จบจนกว่าจะเห็นว่าเป็นเหมือนกับเวทนาทางกาย เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนัตตา ทำอะไรไม่ได้ พอปล่อยไป ก็จะไม่มายุ่งเกี่ยวกับจิตอีกต่อไป

ถาม อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคคือทางพ้นทุกข์ ที่เชื่อมไปสู่การปฏิบัติภาวนาใช่ไหมคะ

ตอบ มรรคคือศีลสมาธิปัญญา ในมรรค ๘ **ปัญญา**ก็คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปโป ความเห็นชอบความคิดชอบ **สมาธิ**ก็คือสัมมาสติสัมมาสมาธิ **ศีล**ก็คือสัมมากัมมันโตสัมมาวาจา ทำดีพูดดี

ถาม แนวทางพ้นทุกข์ก็คือปฏิบัติไปตามแนวนี้ใช่ไหมคะ

ตอบ มรรค ๘ เป็นเครื่องมือให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เวลาปฏิบัติก็จะต้องกำหนดรู้ทุกข์ว่ามีอยู่ที่ร่างกายและจิตใจ เป็นสภาวธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลง ที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา จะทุกข์ก็ทุกข์ไป เดี๋ยวทุกข์ได้เดี๋ยวก็หายได้ เช่นนั่งแล้วร่างกายเจ็บ ก็ปล่อยให้เจ็บไป เดี๋ยวก็หาย ข้อสำคัญก็คือใจอย่าไปทุกข์กับมัน

ถาม ใจต้องยอมรับใช่ไหมคะ

ตอบ ถ้าเข้าใจแล้วจะปล่อยวาง จะว่ายอมรับก็ได้ จะไม่รังเกียจมัน เป็นเหมือนลมเหมือนแดดเหมือนฝน ปฏิเสธเขาไม่ได้ ต้องปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา ฝนจะตกแดดจะออกลมจะพัดทำอย่างไรได้ สมมติว่ามีพายุมา เราหนีไม่พ้น ถูกพัดไปกระแทกกับหิน

ตาย ก็ต้องเป็นไป แต่ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน ต้องมองให้เห็นว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนัตตาไปหมด ไม่สามารถไปจัดการกับมันได้ เวลาจัดการกับมันได้ก็ดีใจ วันไหนร้อนแล้วเปิดแอร์ได้ก็ดีใจมีความสุข ถ้าวันไหนไฟดับเปิดแอร์ไม่ได้ก็หงุดหงิด ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ ร้อนก็ร้อนไป ไม่ต้องเปิดแอร์ ทนมันไป ใจอย่าไปร้อนก็แล้วกัน นี่คือวิธีแก้ปัญหาที่ถูกทาง แก้ที่ใจด้วยการปล่อยวางทุกอย่าง ไม่ต้องไปจัดการกับเขา มนุษย์เราชอบแก้ธรรมชาติกัน จึงทุกข์วุ่นวายกันตลอดเวลา ถ้าอยู่กับธรรมชาติได้อยู่อย่างมักน้อยสันโดษ อยู่แบบเศรษฐกิจพอเพียงที่ในหลวงทรงสอน ก็จะไม่ทุกข์วุ่นวายกัน ให้เราเข้ากับธรรมชาติดีกว่าปรับธรรมชาติให้เข้ากับเรา เพราะความอยากของเราไม่มีที่สิ้นสุด ปรับเท่าไหร่ก็ไม่พอใจเสียที ได้เท่าไหร่ก็ไม่พอ ต้องย้อนกลับมาปรับที่ใจเรา ทำใจให้เป็นอุเบกขา รับกับทุกสภาพได้ สุขก็รับได้ ทุกข์ก็รับได้ ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รับได้ แล้วเราจะมีความสุขไปตลอด อยู่ตรงนี้ อยู่ที่ใจเรา จึงต้องย้อนกลับมาดูใจเราด้วยสติ อย่าปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์ตามความคิด ต้องจัดการ

ใจเรา สิ่งที่เราควรจัดการไม่ใช่ธรรมชาติ เราควรจัดการใจเรา ให้อยู่ในทำนองครองธรรม ให้อยู่ในอุเบกขาธรรม ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ให้พิจารณาว่าเราอยู่ชั่วคราวเท่านั้น อย่าไปเสียดายชีวิต อย่าไปเสียดายสิ่งที่ได้มา เพราะสักวันหนึ่งเราต้องทิ้งมันไปหมด ต่อให้ได้มามากน้อยเพียงไร มีเงินเป็นหมื่นล้านแสนล้าน เดี๋ยวก็ต้องจากกันไป ถ้าเราดูแลจัดการกับจิตใจของเราได้ จนเป็นเหมือนจิตของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์แล้ว ก็จะสุขไปตลอดพอไปตลอด ไม่ต้องจัดการอะไรอีกต่อไป สุขไปตลอด เป็น **ปรมัง สุขัง** คือสุขแบบไม่มีที่สิ้นสุด สุขไปตลอดอนันตกาล ต้องเป็น **ปรมัง สุญญัง** ต้องว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร จิตว่าง สักแต่ว่ารู้ อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น

เป้าหมายของการปฏิบัติของพวกเราอยู่ตรงนี้ อยู่ที่การบรรลุธรรม อยู่ที่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่ได้อยู่ที่การเวียนว่ายตายเกิด แม้จะได้เกิดอยู่บนสวรรค์ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ มีความร่ำรวยสวยงาม ก็ยังต้องพบกับความทุกข์อีก จึง

ไม่มีอะไรดีเท่ากับการหลุดพ้นจากความทุกข์ จึงอย่าทำเพียงบุญอย่างเดียว อย่ารักษาศีลเพียงอย่างเดียว ต้องภาวนาด้วย เพราะการภาวนาเท่านั้นที่จะทำให้บรรลุธรรมได้ ต้องเป็นวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนายังเป็นโลกียธรรม มีสอนอยู่ในศาสนาอื่น ทานศีลสมถภาวนาศาสนาอื่นก็มีสอน ที่ไม่มีสอนก็คือวิปัสสนาภาวนา มีศาสนาพุทธเท่านั้นที่สอนไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นกุญแจสู่การหลุดพ้น สู่การตรัสรู้ อยู่ที่ไตรลักษณ์นี้ ถ้าเห็นทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ก็จะปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด ถ้ายึดติดก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที ไม่ว่าจะเป็นสภาวธรรมภายนอกหรือภายในใจ ก็เป็นเช่นเดียวกัน ภายนอกก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ภายในก็คือธรรมารมณ์ต่างๆความสุขความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ในจิตในใจ ต้องปล่อยวางหมด ให้จิตอยู่ในความสงบอยู่ในอุเบกขา เป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุด จะไปถึงได้ก็ต้องปล่อยวางทุกอย่าง ไม่อย่างนั้นก็ไปไม่ถึง พอยึดติดก็จะห่วง ไม่เป็นอุเบกขา ถ้าปล่อยเขาไป เขาจะเป็นอย่างไร เขาจะอยู่ก็อยู่เขาจะไป ก็ปล่อยไป เขาจะดี เขาจะชั่ว ก็เรื่องของเขา ใจก็จะเข้าสู่อุเบกขาได้ ถ้าห่วงกังวลอยากจะให้เขาดี ก็จะไม่เป็นอุเบกขา ก็

จะทุกข์ไปเรื่อยๆ ต้องทำใจให้ว่าง ปรมัง สุญญัง

ว่างจากเรื่องทั้งหลาย ว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง

กัณฑ์ที่ ๓๓๘
ความสุขที่แท้จริง

การภาวนาคือการมีสติอยู่กับกรรมฐานที่ควบคุมกำกับใจ เช่นอยู่กับพุทโธๆอย่างต่อเนื่อง ถ้าอยู่ได้เดี๋ยวเดียว แล้วก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะไม่สงบ ถ้าอยู่กับพุทโธๆไปได้เรื่อยๆ ไม่คิดเรื่องอื่นเลย คิดแต่พุทโธๆอย่างเดียว ไม่นานก็จะสงบ เพราะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ แต่ส่วนใหญ่จะทำกันไม่ได้ เพราะรู้สึกอึดอัด เหมือนชักเย่อกัน ฝ่ายที่อยากคิดเรื่อยเปื่อยก็จะดึงไปทางหนึ่ง ฝ่ายพุทโธก็จะดึงมาอีกทางหนึ่ง แต่ไม่ค่อยมีกำลัง ตอนที่ปฏิบัติใหม่ๆ จึงไม่ค่อยอยากอยู่กับพุทโธ พอเผลอก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย ก็จะไม่เกิดผล เพราะยังไม่ได้ภาวนาจริงๆ เป็นเพียงกิริยาของภาวนา กายนั่งสมาธิเดินจงกรม แต่ใจไม่ได้ภาวนา ยังคิดเรื่อยเปื่อย จึงต้องตัดความคิดเรื่อยเปื่อยให้ได้ ให้อยู่กับพุทโธๆ หรือจะพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายแทนก็ได้ มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ เวลาเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน ก้าวเท้าก็รู้ว่ากำลังก้าว ก้าวซ้ายก็รู้ว่าซ้าย ก้าวขวาก็รู้ว่าขวา ให้รู้เท่านี้ก็พอ ให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ แต่ใจมักจะไม่อยู่กับร่างกาย จะไปทั่วจักรวาล ถ้าปล่อยให้ไปอย่างนั้น ก็จะไม่เห็นผล จะเห็นได้ก็ต้องหยุดความคิดให้ได้ พอหยุดได้แล้วก็จะควบคุม

ความคิดได้ ก็จะควบคุมอารมณ์ได้ เพราะอารมณ์ต่างๆก็เกิดจากความคิดทั้งนั้น คิดแล้วก็เกิดอารมณ์ตามมา คิดดีก็เกิดอารมณ์ดี คิดไม่ดีก็เกิดอารมณ์ไม่ดี ถ้ามีสติก็จะรู้ว่ากำลังมีอารมณ์ไม่ดี ก็หยุดคิดไม่ดี อารมณ์ไม่ดีก็จะหายไป

การคิดดีไม่ได้หมายถึงการคิดเรื่องที่เราชอบ ถึงแม้จะทำให้มีอารมณ์ดี บางครั้งก็ทำให้มีอารมณ์เสียได้ เมื่อสิ่งที่ชอบเปลี่ยนไป เช่นคิดถึงแฟนตอนรักกันก็มีอารมณ์ดี พอคิดถึงตอนที่ทะเลาะกัน ก็จะมีอารมณ์ไม่ดี ที่ให้คิดดีหมายถึงให้คิดเรื่องธรรมะ คิดตามความจริง แต่ใหม่ๆจะเกิดอารมณ์ไม่ดี เพราะกิเลสจะต่อต้าน เช่นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย ว่าเป็นธรรมดา พอคิดกิเลสก็จะต่อต้าน จะไม่ชอบคิดเป็นสิ่งที่กิเลสกลัวที่สุด เพราะเวลามีความแก่ความเจ็บความตายกิเลสจะโลภจะอยากไม่ได้ เวลาแก่จะไปเที่ยวก็ลำบาก เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยนอนอยู่โรงพยาบาลก็ออกไปเที่ยวไม่ได้ เวลาตายก็ทำอะไรไม่ได้เลย กิเลสจะไม่ชอบ แต่ถ้าคิดไปเรื่อยๆจนใจสงบลง ก็จะเห็นว่าคิดอย่างนี้ระงับดับความฟุ้งซ่านได้ คิดเรื่องแก่เรื่องเจ็บเรื่องตายจะทำให้ความโลภความอยากต่างๆหายไปได้มาก จึงเป็นความคิดที่ดี เพราะคิดทีไรทำให้ใจสงบ พอสงบแล้วก็มีความสุขเย็นสบาย คิดดีคือคิดเพื่อให้ใจสงบ คิดที่ไหนเวลาใดก็จะ

สงบระงับดับความทุกข์ได้ ดับความรู้สึกไม่ดีได้ เช่นเวลาต้องใช้หนี้หรือจ่ายค่าปรับ ก็คิดว่าพอตายไป ก็ต้องทิ้งเงินไปอยู่ดี ก็ดับความรู้สึกที่ไม่ดีได้ ถ้าคิดทางธรรมะได้แล้วจะมีอารมณ์ดีเสมอ แต่ใหม่ๆอารมณ์จะไม่ดี เพราะมีกิเลสคอยขัดขวาง ทำให้หดหู่ใจเวลาคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย

ถ้ามีความสงบอยู่บ้าง เวลาจิตคึกคะนองขึ้นมา พอคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย ก็จะดับความคึกคะนองได้ ทำให้จิตสงบได้ ถ้าไม่มีความสงบเป็นฐานเลย ก็จะไม่สงบ พอคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย ก็จะหดหู่ทันทีด้วยอำนาจของกิเลส จึงยากต่อการปฏิบัติ ยากต่อการคิดในทางธรรมะ จึงไม่มีใครชอบคิดเรื่องความแก่ความเจ็บความตาย ทั้งๆที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดอยู่ทุกวันทุกเวลา ทรงสอนพระอานนท์ให้คิดพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่กิเลสจะไม่ให้คิด ถ้าคิดแล้วจะไม่มีกำลังจิตกำลังใจ ที่จะอยากไปทำมาหากินหาเงินหาทอง มันถึงไม่ให้เราคิด พอไม่คิดก็จะอยากร่ำอยากรวย อยากไปเที่ยวที่โน้นที่นี่ เพราะลืมไปว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไม่ลืมก็จะคิดว่าไปเที่ยวทำไม ไม่เกิดประโยชน์กับจิตใจเลย สู้ทำใจให้สงบไม่ได้ จะได้หายอยาก ไม่อยากเที่ยวไม่อยากรวย อยู่เฉยๆก็มีความสุข จิตที่สงบจะมีความ

สุขมาก จะเห็นว่าเป็น**ความสุขที่แท้จริง** เกิดจากความสงบของจิต ไม่ใช่เกิดจากการได้เงินได้ทอง ได้ไปเที่ยวที่นั้นที่นี่ ที่เป็นความสุขชั่วขณะที่ได้สัมผัส พอผ่านไปแล้วก็หมดไป เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความอยากความต้องการ วันนี้ได้เงินมาล้านหนึ่งก็ดีใจเดี๋ยวเดียว พอเอาเข้าธนาคารก็หมดไปแล้ว อยากจะได้เงินก้อนใหม่อีก เงินที่มีอยู่ก็หวง อาจจะไม่ได้ใช้เลย เก็บไว้อย่างนั้นเอง แต่ยังอยากได้อีก ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ได้เพิ่มอีกล้านหนึ่งนี่ก็เป็นเหมือนเดิม ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นความสุขที่ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ

แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตไม่ต้องเติม ไม่ต้องดูแลรักษา ถ้าจิตคึกคะนองขึ้นมาด้วยอำนาจของตัณหาความอยาก ก็เอาความแก่เจ็บตายเข้าไปเบรก จะอยากไปทำไม เดี๋ยวก็แก่แล้ว เดี๋ยวก็ต้องเข้าโรงพยาบาลแล้ว เดี๋ยวก็ตายแล้ว คิดอย่างนี้ก็อยู่เฉยๆอย่างมีความสุขได้ ในเมื่อมีพอมีพอกินแล้วจะไปดิ้นรนทำไม ได้มาอีก ๑๐ เท่า ๑๐๐ เท่าก็เหมือนเดิม มีสมบัติมากขึ้น แต่ใจกลับแย่ลง มีความผูกพันความยึดติดความทุกข์มากขึ้น นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ ควรปฏิบัติให้มาก โดยเฉพาะขั้นต้น ต้องควบคุมใจไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับธรรมะบทใดบทหนึ่งที่ถูกกับจริต ทำให้มาก แล้วจิตจะหดตัวเข้ามา หดเข้ามามากเท่าไหร่ก็จะ

สงบมากขึ้นเท่านั้น ถ้าออกไปข้างนอกก็จะฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนั้นแล้วก็มีเรื่องนี้มาต่อ มีเรื่องมาให้คิดอยู่เรื่อยๆ แล้วก็เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ดีใจบ้างเสียใจบ้าง ถ้าไม่คิดอะไรเลย ก็จะสงบสบายใจ จึงไม่ควรคิดออกไปข้างนอก ให้คิดเข้าข้างใน เข้าหาความสงบ ด้วยการใช้พุทโธเป็นตัวดึงเข้ามา ถ้าอยู่ที่วิเวกที่สงบสงัด ตามป่าตามเขา จะไม่มีอะไรดึงจิตออกไป ไม่มีอะไรมาหลอกมาล่อ เหมือนกับเวลาอยู่ในบ้านในเมือง จะมีรูปเสียงกลิ่นรสคอยหลอกล่อให้ใจออกไปอยู่ตลอดเวลา ไปเปิดโทรทัศน์ดูเปิดอะไรฟัง อยู่ตามป่าตามเขาไม่มีอะไรดู ไม่มีอะไรฟัง มีแต่เสียงนกเสียงกามีต้นไม้ที่ไม่หลอกล่อใจ มีแต่กิเลสที่คอยหลอกให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จึงต้องมีสติดึงใจไว้อยู่เรื่อยๆ ผูกไว้กับพุทโธ ผูกไว้กับลมหายใจเข้าออก ผูกไว้กับอาการ ๓๒ ของร่างกาย ไม่ช้าก็เร็วก็จะสงบ

พอสงบแล้วก็จะรู้ว่านี่คือสมบัติที่แท้จริง ที่เราต้องรักษา ไม่ใช่สมบัติภายนอก ต้องรักษาความสงบ พอออกจากสมาธิแล้ว ถ้าจิตจะคึกคะนองก็ต้องใช้ปัญญาสกัด สกัดด้วยไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดแก่เจ็บตายก็อนิจจัง มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ได้อะไรมาก็ดีเดี๋ยวเดียว แล้วก็กลายเป็นความทุกข์ ที่ต้องดูแลรักษา ต้องคอยห่วงคอยกังวล เสียอกเสียใจเมื่อต้องพลัดพรากจากกัน ถ้าเห็นทุกข์แล้วก็จะไม่

กล้าไปวิ่งเข้าหา แต่เราไม่เห็นกัน เหมือนแมลงเม่า ไม่รู้ว่าแสงสว่างของกองไฟมีความร้อนอยู่ด้วย พอเห็นแสงสว่างก็ดีอกดีใจ พอบินเข้าไปใกล้ๆกองไฟ ก็จะถูกความร้อนเผาตายไป เวลาเราสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เห็นสิ่งต่างๆเห็นบุคคลต่างๆ ก็คิดว่าเป็นความสุข อยู่คนเดียวมันเหงา มีเพื่อนคุยมีเพื่อนเที่ยวมีเพื่อนเล่นก็จะสนุกสนานเฮฮา พอเพื่อนต้องจากไปก็เสียใจ ทะเลาะกับเพื่อนก็ทุกข์ใจ ไม่ได้สุขอย่างที่เราคิดเสมอไป มีทุกข์ตามมาเสมอ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วต่อไปก็จะอยู่คนเดียวได้ ไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้ นอกจากสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพ การทำหน้าที่ของเรา ถ้าไม่มีความจำเป็น อยู่คนเดียวก็จะดี ไม่ต้องทุกข์กับใคร

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา เหมือนฝนตกแดดออก ถ้าไม่ไปยุ่งกับเขาก็ไม่ทุกข์ ถ้ายุ่งก็จะต้องทุกข์ เช่นไม่อยากให้ฝนตก พอฝนตกก็วุ่นวาย หลังจากออกจากสมาธิแล้วก็ต้องใช้ปัญญาคอยตัดกิเลส ที่จะไปยุ่งกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปหาคนนั้นคนนี้ ก็ตัดๆไป อยู่คนเดียวอยู่กับความสงบ นี่แหละคือสมบัติอันวิเศษ ถ้าได้แล้วจะปล่อยทุกอย่างได้ ถ้ายังไม่ได้ความสงบก็ยังต้องติดอยู่กับสิ่งต่างๆภายนอก ยังบวชไม่ได้ แต่ถ้าเจอความสงบเพียงครั้งเดียวแล้วจะตัดได้เลย สละได้บวชได้ ถ้ายังไม่ได้ความ

สงบในใจก็จะรักพี่เสียดายน้อง ธรรมะก็อยากจะได้ แต่ยังไม่เห็นก็เลยไม่รู้ว่าดีขนาดไหน ส่วนสิ่งที่มีอยู่นี่ถึงแม้จะทุกข์ ก็ยังมีความสุขอยู่ เหมือนกับยาเสพติด ถึงแม้รู้ว่าไม่ดี เมื่อยังเลิกไม่ได้ก็ขอเสพไปเรื่อยๆก่อน ถ้าไม่ได้เสพแล้วจะตายเอา เพราะไม่มีอะไรมาทดแทน อย่างคนจะเลิกสูบบุหรี่ก็ต้องหาอย่างอื่นมาทดแทน หายาอมมาอม หาหมากฝรั่งมาเคี้ยว มาทดแทน ทางธรรมก็เหมือนกัน ต้องมีความสงบมาทดแทน ถึงจะตัดสิ่งอื่นๆได้หมด ตัดทางโลกได้หมด

ถ้ายังไม่มีความสงบ จะไม่มีที่ยึดที่เกาะ มาวัดภาวนาได้วัน ๒ วันก็เบื่อแล้ว ทนไม่ได้ ฟุ้งซ่านแล้ว กลับบ้านดีกว่า เวลาห่างจากสิ่งต่างๆจะดูดีไปหมด เมื่อก่อนอยู่ที่บ้านก็รำคาญเบื่อ พอมาอยู่วัดสักพักหนึ่งจะเห็นสิ่งต่างๆที่บ้านดีไปหมด ทำให้อยากกลับบ้าน ถ้าไม่ได้ความสงบจะเป็นอย่างนี้ ถ้าได้ความสงบแล้วจะไม่อยากกลับ ถ้ากลับก็เพียงแต่ไปทำธุระที่จำเป็นเสร็จแล้วก็รีบกลับมาปฏิบัติต่อ จนกว่าจะตัดธุระทุกอย่างได้หมด ก็จะไม่กลับไปอีกเลย อยู่ที่ความสงบนี้แหละ เป็นตัวที่จะชี้วิถีชีวิตของเรา ถ้าเจอความสงบแล้วก็จะไปทางวัด ไปทางภาวนา ถ้ายังไม่เจอก็ยังรักพี่เสียดายน้องอยู่ ธรรมะก็อยากจะได้ก็มาวัดบ้าง แต่ก็ต้องกลับไปหาเงินหาทองเพื่อจะได้ซื้อความสุขจากสิ่งต่างๆ เป็นแบบเหยียบเรือ ๒ แคม เวลา

เรือต้องแยกทางกันก็จะลำบาก จะทรมานใจ ถ้าลำหนึ่งไปทางซ้ายอีกลำไปทางขวาก็ต้องเลือก จึงต้องปฏิบัติให้มากๆ ปฏิบัติให้ได้ผล ให้ได้ความสงบ ก็ไม่ยากเย็นจนเกินไป เพียงแต่คอยควบคุมบังคับใจเท่านั้นเอง ทำจริงๆวันเดียวก็ได้ ถ้าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย

ถาม เวลาอยู่กับครอบครัว ดูลูกๆน่ารักมีความสุข แต่ลึกๆ มันทุกข์ เพราะรู้ว่าวันหนึ่งต้องจากกัน ยิ่งรักเขามาก ก็จะยิ่งทุกข์มาก บางทีผมบอกแฟนว่า อย่ารักกันมากเกินไปนะ บางทีเขาก็รับไม่ได้ เขาก็ว่ามันไม่ควรจะเป็นอย่างนั้น อย่างลูกของผม พอเห็นเขาแล้วผมก็สงสาร ถ้าเกิดวันหนึ่งต้องจากกัน จะจากกันในรูปแบบใด ก็รู้สึกทุกข์ จะเป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ มันเกิดจากความคิดปรุงแต่ง

ตอบ เกิดจากที่เรายังหลงยึดติดอยู่ เกิดจากกิเลส พอคิดถึงเรื่องแก่เจ็บตายแล้วก็จะทำให้หดหู่ใจ เพราะไม่รู้ว่าจะยืนอยู่ตรงจุดไหน ถ้ามีความสงบแล้วเราจะมีจุดยืน เวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างจากเราไป ก็สงบนิ่งเฉย เพราะทำอะไรไม่ได้ เหมือนฝนตก บังคับให้มันหยุดได้ไหม สิ่งที่เราทำได้คือนั่งอยู่เฉยๆ ตอนนี้ฝนกำลังตกก็ปล่อยให้ตกไป ไม่เดือดร้อนอะไร

ต้องหาจุดยืนนี้ให้เจอ จุดที่อยู่เฉยๆได้ เวลาเกิดเหตุการณ์ต่างๆ เรียกว่า**อุเบกขา** ต้องเป็นเอกัคคตารมณ์ จิตต้องรวมลงเป็นหนึ่งก่อน เป็นเอกัคคตารมณ์ จึงจะรู้ว่าเป็นอุเบกขาจริงๆ พอเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ก็ไปตรงจุดนั้นได้ทันที เป็นเหมือนหลุมหลบภัย ถ้าจิตยังไม่รวม ก็จะแกว่งไปแกว่งมา ระหว่างดีใจกับเสียใจ ต้องพิจารณาจนกว่าจะรับความจริงได้ ว่าเป็นเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้น พอเหตุการณ์นั้นปรากฏขึ้นมา ก็ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน ไม่ต้องไปตีโพยตีพาย ไม่ต้องไปเสียอกเสียใจเพราะไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร เราไม่มีอำนาจที่จะยับยั้งกฎแห่งอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ยับยั้งการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปได้ ถ้าไม่มีจุดยืนก็จะทำใจไม่ได้ ถ้าใจสงบแล้วจะมีจุดยืน เป็นที่พึ่งได้เวลาเกิดเหตุการณ์ต่างๆขึ้นมาก็นิ่งเฉยเสีย เพราะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องไปหมด ร่างกายเราก็ต้องไป มีสิ่งเดียวที่ไม่ไปก็คือใจ ถ้าใจนิ่งสงบก็จะมีความสุข ไม่หวั่นไหว ถ้าใจไม่นิ่ง ก็จะทุกข์วุ่นวายตามไปด้วย ทุกข์มากกว่าร่างกายเสียอีก ความเจ็บป่วยทางร่างกายไม่รุนแรงเท่ากับความเจ็บป่วยทางจิตใจ จึงต้องรักษาใจให้สงบให้ได้ ด้วยสมาธิด้วยปัญญา ถ้ารักษาได้

แล้วจะมีความมั่นใจ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ จะไม่หวั่นไหวกับอะไรทั้งสิ้นที่จะเกิดขึ้น

ถาม เวลาฟังเทศน์ ฟังเทปครูบาอาจารย์ บางครั้งจิตจะอ่อนตัว เหมือนกับว่าจะรู้จะเข้าใจในสภาวะที่อธิบายไม่ได้ บางทีอ่านหนังสือที่พูดถึงความสงบ พูดถึงการหยุดความคิด แล้วก็อยู่กับปัจจุบัน รู้สึกจิตจะเบาเย็น เหมือนไม่มีตัวตน เป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ เป็นอะไรที่บอกไม่ถูก สภาวะแบบนี้เกิดจากความคิดปรุงแต่งหรือเกิดจากกิเลส

ตอบ เป็นอานิสงส์ของการฟังธรรม ทำให้จิตสงบผ่องใส แต่ไม่ถาวร ปรากฏขึ้นแล้วก็ผ่านไป เป็นหนังตัวอย่าง ยังไม่ใช่หนังจริง ถ้าจะให้เป็นหนังจริง ก็ต้องน้อมเอาสิ่งที่ท่านสอนมาปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เอาคำสอนเข้ามาอยู่ในใจเรื่อยๆ แต่เราไม่ค่อยมีกำลังที่จะระลึกถึงคำสอนได้เรื่อยๆ ผลจึงไม่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง ถ้าจับประเด็นได้ก็จะอยู่กับใจ เป็นปัญญาขึ้นมา ถ้าจับประเด็นไม่ได้ ก็จะไม่สามารถรักษาให้อยู่กับใจได้ ก็เป็นสัญญาไป คือขณะที่ฟังไม่ได้คิดเรื่องอื่น จิตก็สงบตาม พอผ่านไปก็ลืม พอลืมก็กลับไปสู่สภาพเดิม ถ้าฟังแล้วเข้าใจจับประเด็นได้ ก็จะไม่ลืม เป็นปัญญา

ถาม คือความรู้สึกของผมตอนนั้น มันเหมือนกับว่าไม่มีขั้นตอน ๑ ๒ ๓ ๔ มาถึงตรงนั้น อยู่ๆพอฟังปุ๊บ มันจะเกิดขึ้นมาทันที ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ตอบ เพราะจิตไม่ได้คิดปรุงแต่ง ถ้าฟังแล้วเข้าใจจับประเด็นได้ก็จะสงบสบายไปเรื่อยๆ หลังจากฟังเทศน์ผ่านไปแล้ว ก็ยังสงบสบาย อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะเวลาฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรมครั้งแรก ก็อุทานขึ้นมาว่า สิ่งต่างๆมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา จิตของท่านจึงปล่อยสิ่งต่างๆได้หมด ไม่ยึดไม่ติด ท่านจับประเด็นได้ จิตก็โล่งไปตลอดเวลา ไม่หนักอกหนักใจ กับการจากกัน เพราะรู้ว่ายึดติดไม่ได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความจริง จะโล่งใจ ไม่เสียอกเสียใจทุกข์ใจ เพราะเป็นธรรมดาของธรรมทั้งหลาย มีการเกิดขึ้นดับไปเป็นธรรมดา นี่แหละคือการบรรลุธรรมในขณะที่ฟัง ฟังเข้าใจแล้วจิตก็จะปล่อย ตัดอุปาทานด้วยปัญญา ต้องพิจารณาจนเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจ อยากจะปล่อยก็ปล่อยไม่ได้ ถ้าพิจารณาจนเห็นความจริงว่าต้องจากกัน ก็จะปล่อยได้ เราบังคับให้ปล่อยไม่ได้ ต้องพิจารณาจนเข้าใจว่า เป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ ต้องเป็นอย่างนี้ แต่พวกเราไม่พิจารณากันอย่างต่อเนื่อง เพราะพิจารณา

ทีไรจะรู้สึกหดหู่ใจ เพราะกิเลสมีกำลังมาก ถ้าทำจิตใจให้สงบได้ กิเลสก็จะถูกตัดกำลัง พอพิจารณาก็จะไม่หดหู่ใจ จะกล้าพิจารณาจนเห็นเต็มที่ ว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ ก็ปล่อยได้ ความสงบจึงมีความสำคัญมาก ดังท่านแสดงไว้ว่า สมาธิสนับสนุนปัญญา ปัญญาทำจิตให้หลุดพ้น ปล่อยวางได้

ถาม มีบางครั้งไปภาวนากับเพื่อน วันแรกๆก็รู้สึกว่าจิตมันไม่สงบ ก็ทำไปเรื่อยๆ พอมาวันที่ ๒ วันที่ ๓ อยู่ๆก็เกิดขึ้นมา ผมไม่ทราบว่าเป็นสมาธิหรือเปล่า แต่จิตมันเบา แล้วก็มองว่าการปฏิบัติมันง่ายนะ มันไม่มีอะไรหรอก แค่ตามรู้ ขณะนั้นเรามองว่ามันง่ายจริงๆ ที่ว่ารู้กายรู้จิตมันเป็นอย่างนี้เอง มันเบา เราไม่ต้องทำอะไร การนั่งลุกเดินให้เรามีสติรู้ จิตมันก็เบา ก็ไม่ทราบว่าสภาวะแบบนั้นเป็นสมาธิหรือเปล่า แต่เป็นไม่นาน

ตอบ เป็น แต่ยังไม่ลึก ยังไม่ถึงฐาน ยังไม่เต็ม ๑๐๐ ได้สัก ๑๐ ๒๐ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ยังไม่ต่อเนื่อง ถ้าเป็นอย่างต่อเนื่อง ออกจากสมาธิ ออกจากท่านั่งแล้ว จะยังสงบอยู่ ลืมตาขึ้นมาเห็นรูป ได้ยินเสียงก็ยังสงบอยู่ เวลาคิดก็ยังสงบอยู่ ถ้าเป็นอย่างนี้ถึงจะเป็นความสงบที่แท้จริง ถ้ามีอารมณ์ก็เป็นแบบชั่ววูบ ในขณะ

ที่ไปคิดเรื่องที่ทำให้เกิดกิเลสขึ้นมา แต่จะเห็นชัดเหมือนกับโยนก้อนหินลงไปในน้ำนิ่ง จะเห็นการกระเพื่อมของน้ำได้อย่างชัดเจน นี่แหละคือความสงบที่ต่อเนื่อง ไม่เสื่อมไม่หายไปไหน จะกระเพื่อมเฉพาะเวลาที่กิเลสโผล่ขึ้นมา สมาธิจึงทำลายกิเลสไม่ได้ ต้องใช้ปัญญาตัด พิจารณาไตรลักษณ์ในสิ่งที่กิเลสไปเกี่ยวข้องด้วย พอคิดถึงลูกจิตก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ต้องพิจารณาว่าต้องแก่เจ็บตายนะ เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน คนเราทุกคนมาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น แต่เรามองไม่เห็นดินน้ำลมไฟ เห็นเป็นหนังเป็นเนื้อเป็นเอ็นเป็นกระดูก เป็นหญิงเป็นชาย ถ้าวิเคราะห์จริงๆก็จะเห็นว่ามาจากดินน้ำลมไฟ มาจากอาหาร อาหารก็มาจากดินน้ำลมไฟ ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่าต้นน้ำคือดินน้ำลมไฟ แล้วก็มาเป็นอาหาร แล้วก็มาเป็นผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก เป็นอาการ ๓๒ แล้วก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟ เวลาตายก็แยกกันไป น้ำก็แยกไป ลมก็แยกไป ไฟก็แยกไป เหลือแต่ดิน

พิจารณาอย่างนี้แล้วจะเข้าใจว่า เขาไม่ได้เป็นลูกเราหรอก เป็นเพียงสมมุติ เราหลงสมมุติ หลงก้อนดิน

น้ำลมไฟว่าเป็นลูกเรา เป็นแฟนเรา เป็นภรรยาเรา เป็นพ่อเรา เป็นแม่เรา เป็นตัวเรา แต่ความจริงก็เป็นเพียงก้อนดินน้ำลมไฟ เป็นมายากลของธรรมชาติ เราไม่ฉลาด จึงรู้ไม่ทัน เคยดูเขาเล่นกลไหม ผ่าคนออกเป็นสองท่อน นี่ก็เหมือนกัน เป็นการเล่นกลของธรรมชาติ เอาดินน้ำลมไฟมาผสมให้เป็นรูปร่างต่างๆ แล้วก็สมมุติกันว่า เป็นลูกเรา เป็นพ่อแม่เรา เพราะต่อเนื่องเกี่ยวดองกัน ลูกออกจากท้องแม่ ท้องแม่ก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ถ้าพิจารณาจนเห็นว่าเป็นธาตุแล้วก็จะรู้ทันสมมุติ เหมือนกับหนังสือนี้ กว่าจะเป็นหนังสือได้ ต้องมีอะไรบ้าง ต้องมีกระดาษ มีหมึก มีเครื่องพิมพ์ มีอะไรหลายอย่าง เก็บไว้ไม่กี่ปีก็กลับไปเป็นดิน ธรรมชาติเล่นกลให้เราดู ถ้าไม่มีปัญญาก็จะหลงติดสมมุติ ว่าเป็นคน เป็นหญิงเป็นชาย เป็นลูกเป็นพ่อเป็นแม่ ความจริงเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ

ในอดีตที่ผ่านมามีคนเกิดแก่เจ็บตายมากมายก่ายกอง หายไปไหนหมด คนในสมัยอยุธยา สุโขทัย รัตนโกสินทร์ ร่างกายก็กลับไปสู่ดินน้ำลมไฟกันหมด ส่วนใจก็กลับมาเกิดใหม่ พอออกจากร่างกาย

นี่ก็ไปหาร่างกายใหม่ อาจจะได้ร่างกายทิพย์ เป็นเทพ เป็นพรหม หรือไปตกนรก ไปเป็นเปรต แล้วจึงกลับมาได้ร่างกายมนุษย์ ได้ร่างกายเดรัจฉานใหม่ แล้วก็กลับมาหลงสมมุติใหม่ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ ถ้าได้เจอพระพุทธเจ้า ได้เจอคำสอน ได้พิจารณาก็จะไม่หลงสมมุติ ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่ ไม่ต้องไปทุกข์กับอะไรอีกต่อไป ปัญหาของใจอยู่ที่ทุกข์นี่เอง เหตุของความทุกข์ก็คือความหลง มองไม่เห็นสัจธรรมที่แท้จริง คือดินน้ำลมไฟ เห็นเป็นตัวเป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เห็นสมมุติสัจจะแต่ไม่เห็นปรมัตถสัจจะ

ถาม มีกรรมแบบไหน ที่จะทำให้เราเจริญก้าวหน้า ในทางที่จะหลุดพ้น เมื่อเราตายไปแล้วไปเกิดใหม่

ตอบ บารมี ๑๐ หรือมรรค ๘ เริ่มต้นด้วยการมีศรัทธาในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ จะได้ปฏิบัติตามคำสอน ต้องบำเพ็ญไปเรื่อยๆ ทานศีลภาวนา ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะบารมี ขันติบารมี วิริยะบารมี ฯลฯ เป็นสิ่งที่เรากำลังปฏิบัติ ที่ครูบาอาจารย์สอน เช่นเรามาทำบุญก็เป็นทานบารมี มาทำบุญก็ต้องมีวิริยะบารมี ถ้าขี้เกียจก็มาไม่ได้ ถ้าวันนี้อยากจะนอนก็ขับรถมาไม่ไหว ก็จะไม่ได้

มา ต้องมีขันติบารมี จะทำบุญก็ต้องเหนื่อยบ้าง ถ้าอยากจะสบายก็จะนอนอยู่กับบ้าน ต้องมีอธิษฐานบารมี คือความตั้งใจ ตั้งใจว่าจะมาทำบุญ มีสัจจะบารมีคือมีความจริงใจ คือตั้งใจแล้วก็ทำตามที่ตั้งใจไว้ ต้องขยับการปฏิบัติให้สูงขึ้นไป ด้วยการรักษาศีล การปฏิบัติเนกขัมมะ ออกบวช ออกจากกามสุข ปฏิบัติแล้วก็จะได้อุเบกขาบารมี พอจิตสงบก็จะเป็นอุเบกขา จะได้เมตตาบารมี เวลาจิตมีความสงบจะมีความสุข จะไม่เกลียดชังใคร จะมีแต่ความเมตตา เพราะไม่ต้องไปแก่งแย่งชิงดี สิ่งที่ดีที่สุดมีอยู่ในใจแล้ว มีปัญญาเห็นความจริงที่เป็นปรมัตถสัจจะว่าไม่มีตัวตน เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ

นี่คือการบำเพ็ญบารมี ที่จะพัฒนาจิตใจให้ไปถึงพระนิพพาน ถ้าทำไม่เสร็จชาตินี้ก็ไปทำต่อชาติหน้าได้ ไม่สูญหายไปไหน เหมือนเรียนอยู่ที่โรงเรียนนี้ แล้วต้องย้ายภูมิลำเนาไปอยู่ที่อื่น ก็ไปเรียนต่อได้เลย เรียนจบ ม. ๕ ก็ไปเรียนต่อ ม. ๖ ได้เลย ไม่ต้องไปเริ่ม ป. ๑ ใหม่ นี่ก็เหมือนกัน บำเพ็ญบารมีได้ถึงระดับไหนแล้ว พอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ก็จะทำต่อ คนเราจึงมีการพัฒนาทางจิตใจมาไม่เท่า

กัน ครูบาอาจารย์ท่านได้ทำมามากแล้ว พอมาเกิดชาตินี้ท่านก็บวชได้เลย ทำไมพวกเรายังบวชไม่ได้ เป็นคนเหมือนกัน เกิดมาจากท้องพ่อท้องแม่เหมือนกัน กินข้าวเหมือนกัน หายใจเหมือนกัน เพราะต่างกันตรงบารมีที่ได้สะสมมา ได้ทำมาไม่เท่ากัน ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ เห็นคนอื่นอยู่ระดับปริญญา แต่เรายังอยู่ชั้นประถม ก็อย่าไปอิจฉา อย่าไปน้อยใจ ต้องยอมรับความจริงว่าเรายังเรียนไม่ถึงชั้นนั้น ก็ต้องเรียนต่อไปเรื่อยๆ จากประถมก็ขึ้นมัธยม จากมัธยมก็ขึ้นระดับปริญญา ขยับขึ้นไปเรื่อยๆ ตราบใดถ้ายังปฏิบัติทางแห่งทานศีลภาวนา ด้วยศรัทธาวิริยะขันติก็จะขยับขึ้นไปเรื่อยๆ จนจบวิชาทางพระพุทธศาสนา ได้อริยะ ๔ ขั้นตามลำดับ คือโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์

ถาม คำอธิษฐานนี่ไม่ทราบจะมีผลมากน้อยแค่ไหนครับ

ตอบ ถ้าการอธิษฐานแปลว่าความตั้งใจ ไม่ได้แปลว่าขอก็ต้องมีผลสิ เพราะถ้าไม่ได้ตั้งใจจะไปทำอะไรได้อย่างไร เช่นวันนี้ถ้าไม่ได้ตั้งใจมาที่นี่ จะมาได้อย่างไร การอธิษฐานคือการตั้งเป้า ถ้าทำงานให้กับบริษัทก็ต้องตั้งเป้า ให้ได้กำไรเพิ่มขึ้นอีก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ต้องขวนขวายหาวิธีทำให้เกิดผลขึ้น

มาให้ได้ ต้องติดตามดูทุกเดือน ว่าเป็นไปตามเป้าหรือไม่ ถ้าไม่ได้ก็ต้องเร่งทำให้มากขึ้น อธิษฐานไม่ได้แปลว่าขอ เป็นความเข้าใจผิด ทางโลกหมายถึงการขอ ทำบุญให้ทานก็ขอให้ไปพระนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเกิด ขอไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่ขอ อยู่ที่เหตุปัจจัย อยากจะไปนิพพาน อยากจะไม่กลับมาเกิด ก็ต้องตัดตัณหาทั้ง ๓ ให้ได้ ไม่ได้อยู่ที่การทำบุญให้ทานอย่างเดียว มันไม่พอ เหมือนอยากจะกินข้าวให้อิ่ม ต้องอธิษฐานไหมว่าขอกินให้อิ่ม ตักข้าวเพียง ๒ คำแล้วก็หยุด จะอิ่มไหมละ มันไม่อิ่มหรอก มันอยู่ที่การกินมากกว่า ไม่ต้องอธิษฐานก็อิ่มได้ กินเข้าไปเถิด เดี๋ยวก็อิ่มเอง ถ้าอธิษฐานแปลว่าความตั้งใจ ก็ต้องอธิษฐาน กินข้าวก็ต้องตั้งใจกิน ถ้าไม่ตั้งใจกินก็จะไม่อิ่ม พอกินได้ ๒ คำมีคนมาติดต่อธุระ ก็หยุดกินไปทำธุระต่อ ก็จะไม่อิ่ม ถ้าตั้งใจว่าต้องกินให้อิ่มก่อน แล้วค่อยไปทำงานต่อ ใครจะมาติดต่อธุระก็ต้องรอไปก่อน ก็จะอิ่มอย่างแน่นอน นี่คืออธิษฐานในทางธรรม คือความตั้งใจ ถ้าตั้งใจไปนิพพาน เราก็จะไม่ทำอย่างอื่น ให้ไปถึงนิพพานก่อน แล้วค่อยทำอย่างอื่น เช่นพระพุทธเจ้าไม่ทรงทำอย่างอื่นเลย ออกบวชแล้วก็มุ่งสู่พระนิพพาน

อย่างเดียว พอบรรลุถึงพระนิพพานแล้วถึงค่อยสั่งสอนผู้อื่นต่อ ทรงไม่ให้การสั่งสอนมาขัดขวางการดำเนินสู่พระนิพพาน ได้ทรงตั้งสัจจะอธิษฐานไว้แล้วว่า จะไปถึงพระนิพพานก่อน แล้วค่อยทำอย่างอื่นต่อ อธิษฐานมีความหมายอย่างนี้ มีความสำคัญมากในการปฏิบัติ ถ้าไม่แน่วแน่ต่อการอธิษฐาน พอมีเรื่องอื่นมาดึงไป ก็จะไปตาม เช่นรับงานชิ้นหนึ่งไว้ สัญญาว่าจะทำให้เสร็จภายในวันพรุ่งนี้ พอมีงานใหม่มาก็รับไว้อีก แล้วก็ทำงานใหม่ก่อน ไม่ทำงานที่รับไว้ก่อนหน้านี้ งานก็จะไม่เสร็จตามสัญญา

ถาม การนั่งสมาธิกับการเดินจงกรมภาวนา ให้มีสติรู้อยู่กับสติปัฏฐาน ๔ ตลอดเวลา ผลจะออกมาเหมือนกันไหมครับ

ตอบ ไม่ได้อยู่ที่กิริยาการเดินหรือการนั่ง แต่อยู่ที่ใจว่ารวมลงได้หรือไม่ ถ้ารวมลงเป็นหนึ่งได้ จะยืนก็ได้จะนั่งก็ได้ อยู่ที่ใจ เช่นหลวงปู่ชอบที่มีเอ่ยถึงในประวัติหลวงปู่มั่น หลวงปู่ชอบท่านชอบเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านจะถือโคมไฟแล้วก็เดินไปในป่า คืนหนึ่งท่านเล่าว่าท่านเดินไปจ๊ะเอ๋กับเสือโคร่ง พอเห็นเสือโคร่งปั๊บ จิตซึ่งกำลังเดินจงกรมภาวนาอยู่ก็รวมลงไปเลย รวมลงไปเป็นหนึ่ง ตอนนั้นร่างกาย

หายไปหมดเลย ท่านบอกว่าเสือโคร่งก็หายไป ร่างกายก็หายไป เหลือแต่สักแต่ว่ารู้อยู่อย่างเดียว การรวมลงของจิตจึงรวมได้ทั้งยืนทั้งนั่ง ไม่ได้อยู่ที่กิริยา ไม่ได้อยู่ที่ท่า อยู่ที่ว่ามีสติหรือไม่ อยู่ที่เหตุที่จะทำให้จิตรวมด้วย ในกรณีของหลวงปู่ชอบก็คือเสือ พอเห็นเสือปั๊บก็ตกใจ แต่มีสติคอยดึงใจไว้ไม่ให้เตลิดเปิดเปิง ดึงให้รวมลง บางองค์ท่านก็ไปนั่งตรงหน้าผา เพื่อจะได้ไม่หลับ เพราะท่านชอบนั่งสัปหงก จึงไปนั่งที่หน้าผา ถ้าสัปหงกจะได้หัวทิ่มลงเขาเลย ก็จะไม่ง่วง พอพุทโธๆไปไม่นานจิตก็รวมลงได้ ไม่ได้อยู่ที่กิริยา ไม่ได้อยู่ที่การเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ นั่นเป็นเพียงกิริยาทางร่างกาย อยู่ที่ว่ามีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐานหรือไม่ ถ้าอยู่แต่ยังไม่รวมลง ก็ยังไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ยังไม่ถึงเป้าหมาย ถ้าเดินจงกรมนั่งสมาธิมา ๑๐ ปีแล้วจิตยังไม่รวมลง ก็ยังไม่ได้ผล เพราะสติไม่ต่อเนื่อง ถ้าเดินจงกรมในที่ปลอดภัย ก็จะไปคิดเรื่องอื่น ถ้าเดินในที่มีภัย เดินไปไม่รู้จะมีงูเลื้อยออกมาหรือไม่ ก็จะมีสติอยู่กับการก้าวเดินตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่นานก็สงบลงได้ จึงอยู่ที่ว่ามีสติดึงใจให้อยู่กับกายได้ตลอดเวลาหรือไม่ อยู่กับการเดินได้ตลอด

เวลาหรือไม่ ไม่ใช่ดูไปคิดไป คิดเรื่องนั้นแล้วก็คิดเรื่องนี้ ก็จะไปไม่ถึงไหน จะไม่หยุดคิด ไม่รวมลงสู่ความสงบ

ถาม ถ้าเดินหรือนั่งแล้วจิตมันรวม ปัญญาที่จะเกิดหลังจากนั้น จะเหมือนกันหรือเปล่าครับ

ตอบ ปัญญาเป็นอีกเรื่องหนึ่ง คนละเรื่องกัน สมาธิเป็นเพียงผู้สนับสนุนในการทำงานของปัญญา สมาธิเป็นเหมือนรถ ถ้ามีรถเวลาจะไปไหนก็ไปได้สะดวกรวดเร็ว ถ้าไม่มีรถก็ต้องเดินไป ก็จะช้า หรือไปไม่ถึงเลยก็ได้ จิตที่สงบกับจิตที่ไม่สงบมันต่างกัน จิตที่สงบกิเลสเหมือนถูกฉีดยาสลบ เวลาพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย จะไม่มีกิเลสมาทำให้หดหู่ใจ ทำให้พิจารณาได้นานจนเห็นได้อย่างชัดเจนเลยว่า มันต้องเป็นอย่างนี้ พอรับความจริงนี้ได้ กิเลสก็จะตายไปเลย ถ้าจิตยังไม่สงบ พอพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ก็จะหดหู่ใจ กิเลสจะมาขัดขวางทันที มาหลอกล่อให้ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะไม่ได้คิดพิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ได้อย่างต่อเนื่อง จนติดอยู่กับใจ ก็จะตัดกิเลสไม่ได้ นี่คือหน้าที่ของสมาธิในการเจริญปัญญา

มีสมาธิแล้วไม่ได้หมายความว่า จะเกิดปัญญาขึ้นมาโดยอัตโนมัติ พระพุทธเจ้าและพระปัญจวัคคีย์ก็มีสมาธิก่อนที่จะทรงตรัสรู้ ทรงได้ฌานมาก่อนที่จะนั่งบำเพ็ญใต้ต้นโพธิ์ แต่ไม่ตรัสรู้เพราะไม่รู้จักวิธีเจริญปัญญา จนได้ทรงวิเคราะห์เห็นว่า ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ ถึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา ต้องพิจารณาความไม่เที่ยง พิจารณาความทุกข์ พิจารณาความไม่มีตัวตนของสภาวธรรมทั้งหลาย ถ้าพิจารณาเห็นทั้ง ๓ ส่วนนี้แล้ว ถึงจะเป็นปัญญาขึ้นมา เป็นวิปัสสนาขึ้นมา ก็จะตัดกิเลสได้ ทำให้จิตหลุดพ้นได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องไม่ได้ พิจารณาได้ปี๊บเดียวก็ไปคิดเรื่องอื่นแล้ว อย่างที่ได้ถามว่า วันๆหนึ่งคิดถึงความตายได้สักกี่ครั้ง คิดไม่ได้หรอก กิเลสจะดึงไปหมด ถ้ามีสมาธิแล้วก็อยู่คนเดียว คิดได้ทั้งวันเลย ถ้าคิดได้ทั้งวันก็จะตัดกิเลสได้ เพราะกิเลสไม่มีช่องที่จะเข้ามาหลอกให้หลงได้เลย เพราะรู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องจากกัน โดยสรุปก็คือ ได้สมาธิแล้วไม่ได้เกิดปัญญาโดยอัตโนมัติ ยกเว้นสิ่งที่ได้เคยพิจารณามาก่อน มันฝังอยู่ในจิต พอจิตสงบแล้วก็จะโผล่ขึ้นมา ทำให้เข้าใจได้ ตัดได้ ปล่อยได้

แต่ส่วนที่ไม่เคยพิจารณามาก่อนจะยังไม่เห็น ถ้ายังไม่เคยพิจารณาอสุภะมาก่อน ก็จะไม่เห็น ถ้าเคยพิจารณามาก่อนแล้ว พอจิตสงบปั๊บ อสุภะก็จะโผล่ขึ้นมาให้เห็นทันที

ถาม ตอนนี้ในวงปฏิบัติจะมีความเห็นต่างกัน เหมือนไปกันคนละทาง

ตอบ เทคนิคหรืออุบายต่างกันได้ แต่หลักการไม่ต่างกัน เช่นอุบายการทำสมาธิ จิตต้องอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะเดินจงกรมก็ได้ นั่งสมาธิก็ได้ อยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ปากเหวก็ได้ แล้วแต่อุบายหรือเทคนิคของแต่ละคน แต่ต้องมีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่องถึงจะสงบได้ ส่วนปัญญาก็เหมือนกัน จะคิดเรื่องอะไรก็ได้ แต่ต้องคิดให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ถ้าไปพิจารณาว่าสวยงาม ว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ ก็จะทำให้หลง ไม่เป็นปัญญา ไม่เป็นวิปัสสนา ต้องพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถึงจะเป็นปัญญา ต้องพิจารณาว่าเป็นอสุภะไม่สวยไม่งาม จะนั่งพิจารณา จะเดินพิจารณา จะนอนพิจารณาก็ได้ สำคัญที่ใจที่เป็นตัวทำงาน อิริยาบถเป็นเรื่องของร่างกาย คน ๒ คนนอนอาจจะนอนไม่เหมือนกัน คนหนึ่งนอนแล้ว

คิดเรื่อยเปื่อยฟุ้งซ่านนอนไม่หลับ อีกคนหนึ่งคิดแต่พุทโธๆนอนหลับสบาย คิดพิจารณาเรื่องเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์เป็นพระอริยะในขณะที่นอนได้ ไม่ได้อยู่ที่อิริยาบถของร่างกาย อยู่ที่ใจเป็นหลัก

ถาม อยากจะถามเรื่องสตินะคะ อย่างกรณีของหลวงปู่ชอบ เวลาท่านตกใจแต่ท่านมีสติ ถ้านั่งเพลินๆ เรามีสติอยู่กับการนั่งหรือเปล่าคะ

ตอบ เพลินๆก็แสดงว่าหลงแล้ว ต้องอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง อยู่กับพุทโธไปต่อเนื่องหรือเปล่า อยู่กับมรณานุสติอย่างต่อเนื่องหรือเปล่า อยู่กับผมขนเล็บฟันอย่างต่อเนื่องหรือเปล่า หรืออยู่แบบลอยๆ อย่างนั้นก็ไม่มีสติ ถ้าเป็นเรือต้องทอดสมอ น้ำจะไหลอย่างไรก็จะไม่ลอยตามน้ำไป ถ้าใจไม่มีสติก็จะลอยไปเรื่อยๆ

ถาม ถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจบ้าง อยู่กับพุทโธบ้าง อยู่กับเรื่องความตายบ้าง อย่างนี้จะได้ไหมคะ

ตอบ ไปคิดเรื่องอื่นด้วยหรือเปล่า

ถาม บางทีก็แวบไป

ตอบ ถ้าอยู่กับพุทโธ อยู่กับมรณานุสติ อยู่กับลมหายใจ ถึง

แม้จะสลับผลัดเปลี่ยนกันก็จะสงบได้ ถ้าไปอยู่กับเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะไม่สงบ

ถาม เวลานั่งภาวนาจะคิดเป็นช่วงๆ สงบระยะหนึ่งแล้วก็คิดอีก

ตอบ จิตยังนิ่งไม่นาน สติไม่มีกำลังพอที่จะดึงจิตไว้ ถ้าเป็นเชือกก็ขาดอยู่เรื่อยๆ อย่างเชือกที่เราผูกสุนัขไว้ พอมันกระตุกปั๊บก็ขาด ก็หาเชือกเส้นใหม่มาผูกใหม่ เดี๋ยวก็ขาดอีก ถ้าได้เชือกเส้นใหญ่ๆจะกระตุกอย่างไรก็ไม่ขาด สติก็เป็นเหมือนเชือก เริ่มต้นก็เป็นเชือกเส้นเล็กๆ เหมือนเส้นด้ายก็ขาดง่าย แต่พอปฏิบัติไปเรื่อยๆพัฒนาไปเรื่อยๆ ก็จะใหญ่ขึ้น จนจิตไม่สามารถดิ้นหนีจากสติไปได้เลย อย่างนั้นก็จะเป็นมหาสติไป ไม่มีเวลาเผลอเลย จิตจะอยู่ในกำกับของสติตลอดเวลาเลย จะให้พิจารณาก็เป็นปัญญา จะให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียวก็จะสงบเป็นสมาธิ

ถาม ตอนจะนอนจะบริกรรมพุทโธๆจนหลับไปเลย พอตื่นขึ้นมาก็บริกรรมพุทโธๆต่ออีก โดยไม่ได้บังคับ

ตอบ ควรบริกรรมพุทโธๆต่อไปเรื่อยๆ ลุกขึ้นมาล้างหน้าล้างตา ไปทำงานทำการ ก็บริกรรมต่อไปเรื่อยๆถึงจะดี เป็นการภาวนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้จำกัดว่า

จะต้องอยู่แต่ในห้องพระ นั่งขัดสมาธิหลับตาอย่างเดียว การภาวนาก็คือการบริกรรมในอิริยาบถทั้ง ๔ แทนที่จะคิดเรื่อยเปื่อย ก็บริกรรมไปเรื่อยๆ ทำให้เป็นนิสัย จะมีสมาธิในระดับหนึ่ง จิตไม่ฟุ้งซ่านกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เวลามีอารมณ์ไม่ดีมีความทุกข์ก็ดึงกลับมาที่คำบริกรรมได้ ก็จะดับความทุกข์ความวุ่นวายต่างๆได้ แต่ยังไม่รวม ถ้ารวมได้เมื่อไหร่ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตของฆราวาส เบื่อหน่ายความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ เพราะสู้ความสุขที่ได้จากจิตที่รวมลงไม่ได้ ที่เป็นเหมือนเพชร ความสุขอย่างอื่นเป็นเหมือนก้อนอิฐก้อนกรวดเม็ดทราย จะเห็นคุณค่าที่ต่างกัน เมื่อถึงตอนนั้นจะตัดได้หมดเลย แก้วแหวนเงินทองสมบัติต่างๆที่มีอยู่ รู้ว่าไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ตอนนั้นอยากจะเข้าวัดอยากจะภาวนาอยากจะบวช ไม่อยากเที่ยว ไม่อยากดูหนังฟังเพลง ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้นก็จะวนอยู่อย่างนี้

ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็บริกรรมพุทโธๆไป ก็จะช่วยได้ในระดับหนึ่ง ดีกว่าไม่บริกรรมเลย ดีกว่าปล่อยให้ทุกข์ไปเรื่อยๆจนกว่าจะหมดแรง พอมันทุกข์ก็ดึงกลับมาที่พุทโธๆ เดี๋ยวก็ลืมเรื่องทุกข์ไป ทุกข์ก็ดับ

ไป ไม่นานกิเลสก็โผล่มาหลอกอีก ให้อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ พอทุกข์ก็แก้มันอีก ก็จะวนไปอย่างนี้กลับไปกลับมา เพราะยังไม่ได้เห็นของจริง ถ้ารวมลงเป็นหนึ่งแล้ว จะไม่อยากได้อย่างอื่นเลย ตอนนี้พวกเรากำลังหาของจริงนี้อยู่ อย่างที่หลวงปู่มั่นสอนพวกชาวเขาให้หาพุทโธ ตอนนี้ยังไม่เจอพุทโธ เจอแต่คำบริกรรม ยังไม่เจอพุทโธจริงๆ พุทโธคือผู้รู้ สักแต่ว่ารู้ ถ้าเจอแล้วไม่เอาอย่างอื่น จะปล่อยหมดเลย สามีภรรยาก็จะขอหย่า ทำความเข้าใจกัน จะยกให้ทุกอย่าง มีอะไรให้หมด หย่าอย่างนี้ไม่เป็นไร คนที่ถูกหย่าก็ไม่เสียใจ เพราะได้ทุกอย่าง ไม่ได้อย่างเดียวก็คือตัวผู้ขอหย่า ลูกก็ยกให้ ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองก็ให้หมดเลย ขอตัวเองไปบวชเท่านั้นเอง เหมือนหลวงปู่ขาว ตอนที่ท่านเสียเมียไป ท่านก็ประกาศยกเมียให้เขาไปเลย ท่านขอตัวไปบวช ท่านมีปัญญาเห็นว่าชีวิตของฆราวาสมันทุกข์ แล้วก็ได้เจอจังๆเลย ภรรยาไปมีอะไรกับคนอื่น เห็นทุกข์เต็มหัวใจเลย ตอนต้นจะคิดฆ่าเขาเสียด้วยซ้ำไป แต่ท่านมีธรรมมีบุญเก่ามีสติ ทำให้เห็นว่าการฆ่ากันมันบาป อานิสงส์ของทานที่ท่านได้ทำมา ทำให้ท่านมีศีล มีหิริโอตตัปปะ

ท่านก็เลยให้ท่านไปเลย ยกเมียให้เขาไปเลย แล้วขอไปบวช กลายเป็นครูบาอาจารย์ให้เรากราบไหว้บูชาอยู่ทุกวันนี้

ต้องปฏิบัติให้เจอพุทโธให้ได้ ถ้ายังไม่เจอพุทโธ ก็ยังไม่ได้เข้าสู่การภาวนาอย่างแท้จริง ยังไม่ได้เจอผลที่แท้จริงของการภาวนา สำหรับบางคนมันง่ายนะ นั่งภาวนาไป พอเจ็บปวดก็ยังบริกรรมพุทโธๆ ต่อไปเรื่อยๆ สักระยะหนึ่งก็วูบลงไปเลย ความเจ็บปวดหายไปหมดเลย สงบนิ่งสบาย ถึงแม้ร่างกายยังอยู่ แต่ไม่เจ็บไม่ปวด ใจไม่ดิ้นรนกวัดแกว่ง สบายสงบ นั่นแหละเห็นแล้ว ลองนั่งดูสิ เจ็บปวดอย่างไรก็ไม่ลุก พุทโธๆไปเรื่อย อย่าอยากให้มันหายเจ็บ ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว เช่นเดียวกับเวลาไปอยู่ที่กลัวๆ พอเกิดความกลัวขึ้นมา ก็พุทโธๆอย่างเดียว เดี๋ยวเดียวจิตก็รวมลงเอง พระท่านถึงต้องไปหาที่กลัวๆ ที่เปลี่ยวๆ เพราะอยู่ที่สบายๆแล้วจะขี้เกียจภาวนา ไม่คิดถึงพุทโธ แต่พอไปเจอเหตุการณ์ที่จะเป็นจะตายนี่ จะพุทโธๆอย่างเดียวเลย ถ้าอยู่บนเครื่องบิน เวลาเครื่องบินจะตกนี่ จะไม่คิดถึงเรื่องอะไรแล้ว จะสวดมนต์กันวุ่นไปหมดเลย ถ้าไม่ได้

ไปอยู่ในที่เปลี่ยวๆกลัวๆ ก็ต้องนึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ จะตายเมื่อไหร่ไม่รู้ อาจจะตายเดี๋ยวนี้ก็ได้

ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว จะทำให้ขยันบริกรรมพุทโธ

ถาม จำเป็นต้องสวดมนต์ให้ได้หรือเปล่าคะ

ตอบ การสวดมนต์เป็นอุบายของการภาวนาอย่างหนึ่ง ถ้าบริกรรมพุทโธไม่ได้ก็สวดมนต์ไปแทน ถ้าบริกรรมพุทโธได้ ก็ไม่ต้องสวดมนต์ก็ได้ ถ้าชอบสวดมนต์ก็สวดไปก่อนก็ได้ เวลาจิตฟุ้งซ่านมากๆ บริกรรมพุทโธก็เอาไม่อยู่ ก็สวดมนต์ไปก่อน ไม่ต้องสวดบทยาวๆก็ได้ บทสั้นๆก็ได้ สวดซ้ำไปซ้ำมา สวดอรหังสัมมาฯสัก ๑๐๐ รอบก็ได้ ไม่ให้ไปคิดเรื่องอะไร สวดไปแล้วจะเบาสบายอยากจะหยุดสวดก็บริกรรมพุทโธๆไปต่อ ถ้าไม่อยากพุทโธก็ดูลมหายใจไปก็ได้ ดูไปเรื่อยๆ

ถาม ลูกจะขี้เกียจสวดมนต์คะ

ตอบ ดูลมหายใจไปก็ได้

ถาม สวดมนต์ทีไรจะหาว

ตอบ ก็ไม่ต้องสวด การสวดมนต์เป็นอุบาย เป็นวิธีภาวนาอย่างหนึ่ง เหมือนกับคำบริกรรมพุทโธ การดูลมหายใจเข้าออก การพิจารณาดูอาการ ๓๒ ของ

ร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย อนิจจังทุกขัง อนัตตา ที่เป็นแบบปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เดี๋ยวคนนั้นก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เดี๋ยวคนนี้ก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พอปล่อยวางได้ จิตก็จะหดเข้ามาจนสงบตัวลง อุบายการทำจิตให้สงบมีอยู่หลากหลาย มีกรรมฐานอยู่ ๔๐ ชนิด เพราะจริตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนพิจารณาความตายไม่ได้เลยเพราะกลัว จริตมีอยู่ ๕ ชนิดคือ ๑. พุทธิจริต จะถนัดกับเรื่องความตายชอบของจริง ๒. ศรัทธาจริต ชอบบริกรรมพุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓. โมหะจริตจะชอบอานาปานสติ ๔. โทสะจริตชอบแผ่เมตตา ๕.ราคะจริตต้องใช้อสุภะ ขึ้นอยู่กับว่าจิตจะอยู่ในจริตไหน เรามีทั้ง ๕ จริต แล้วแต่จริตไหนจะโผล่ออกมา ก็ต้องใช้กรรมฐานที่ถูกกับจริตนั้น เหมือนกับโรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่ในร่างกาย มีทั้งปวดหัว มีทั้งปวดท้อง ก็ต้องใช้ยาให้ถูกกับโรค เวลาภาวนาก็ต้องดูว่าตอนนี้กรรมฐานอันไหนมันถูกกับเรา

ถาม อย่างนั้นเราก็เลือกได้ เปลี่ยนได้ซิคะ

ตอบ ต้องเปลี่ยนไปตามความจำเป็น เหมือนกับกินยา ปวด

ท้องก็ต้องกินยาแก้ปวดท้อง จนหายปวด

ถาม เวลาอยากสวดมนต์นี้ มันเป็นความเคยชินใช่ไหมครับ

ตอบ เหมือนกับเวลาที่อยากจะกินข้าว เราเคยชอบกินอาหารชนิดไหนเราก็จะคิดถึงอาหารชนิดนั้น นี่ก็เหมือนกัน เมื่อจิตต้องการความสงบ ก็อยากจะสวดมนต์ขึ้นมา เพราะเวลาสวดแล้วมันเย็นสบาย เป็นนิสัยด้วย ถ้าเคยทำอะไรแล้วจะติดเป็นนิสัยไป ถ้าเป็นนิสัยดีก็เป็นบารมี ถ้าเป็นนิสัยไม่ดีก็เป็นบาป

ถาม การสวดมนต์เป็นนิสัยที่ดี

ตอบ เป็นการภาวนา

ถาม เป็นอุบายทำให้จิตสงบ

ตอบ ใช่

ถาม ที่เขาบอกว่าสวดมนต์บทนั้นบทนี้ มีอานิสงส์แบบนั้นแบบนี้

ตอบ เป็นอุบายของสมาธิเท่านั้น ถ้าเข้าใจความหมายก็เป็นปัญญา ความหมายของแต่ละพระสูตรไม่เหมือนกัน ธัมมจักฯก็แสดงเรื่องมรรค ๘ อนัตตลักขณสูตรก็แสดงเรื่องอนัตตา ถ้าเข้าใจความหมายก็จะมีความรู้มีปัญญา ถ้าอ่านหนังสือทางด้านกฎหมายก็จะได้ความรู้ทางด้านกฎหมาย หนังสือทางการค้าขายก็

จะได้ความรู้ทางด้านการค้าขาย บทสวดมนต์ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนความรู้ระดับต่างๆ แล้วแต่ว่าสอนใคร สอนพระก็สอนระดับหนึ่ง สอนฆราวาสก็สอนอีกระดับหนึ่ง ถ้าเข้าใจความหมายก็จะได้ปัญญา แต่ถ้าไม่เข้าใจความหมายก็จะได้สมาธิ ถ้าใจจดจ่ออยู่กับการสวดอย่างเดียวไม่ไปคิดเรื่องอื่น จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน จะสงบตัวลง

ถาม อาจารย์บางองค์ ท่านให้สวดสั้นๆ ถ้ามีปัญหาอะไรบทนี้จะช่วยได้ มันเป็นอุบายใช่ไหมครับ

ตอบ ท่านสอนคนหลายระดับ คนที่ไม่รู้เรื่องเลยท่านก็สอนแบบนี้ เป็นการสอนให้ระงับจิตใจเวลาเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าสอนอย่างละเอียดก็จะไม่เข้าใจ เอาแบบสั้นๆไปก่อน อย่างหลวงปู่มั่นสอนชาวเขาให้พุทโธๆ ชาวเขาเห็นท่านเดินจงกรมก็ถามว่าท่านทำอะไร ท่านบอกหาพุทโธ แล้วหาอย่างไร ก็พุทโธๆไปเรื่อยๆ เป็นอุบายของนักปราชญ์สอนคนโง่ จะให้เด็กกินยาก็ต้องมีอุบาย ว่ายานี่หวานอร่อยนะ กินแล้วจะดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ เด็กก็อยากจะกิน

ถาม ในหนังสือสวดมนต์บางเล่มจะมีแรม ๑ ค่ำ ๒ ค่ำ ๓ ค่ำ ๔ ค่ำ ๕ ค่ำ ที่ให้สวดบทต่างกันไป ทำไมต้องมีอย่างนี้ด้วย

ตอบ เพราะมีมาก จะสวดทั้งหมดก็ไม่มีเวลาพอ จึงต้องแบ่งสวด เป็นการรักษาและสืบทอดพระธรรมคำสอนไว้ให้คนรุ่นหลัง สมัยโบราณไม่มีหนังสือ พระจะแบ่งกันสวด กลุ่มนี้ก็สวดพระวินัย กลุ่มนี้ก็สวดพระสูตร กลุ่มนี้ก็สวดพระอภิธรรม จะได้สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ให้สูญหายไป แต่สมัยนี้คนเราขี้เกียจมาก มีหนังสือก็เลยไม่สวดกัน สวดกันน้อย แต่คนที่สวดจะได้อานิสงส์คือจะได้สมาธิและได้ปัญญาถ้าเข้าใจความหมาย

ถาม ในบทสวดจะมีความหมายในทางธรรม

ตอบ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จารึกไว้ในพระไตรปิฎก เป็นภาษาบาลีแล้วก็แปลเป็นภาษาไทย ความจริงไม่ต้องอ่านทุกเล่มก็ได้ เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า คำสอนของพระองค์ถึงแม้จะมีมากมายก่ายกอง เหมือนกับน้ำในมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาลก็ตาม แต่มีรสเหมือนกัน มีความเค็มเหมือนกัน คำสอนของพระพุทธเจ้าก็สอนวิธีดับทุกข์ทั้งนั้น จึงไม่ต้องอ่านทั้งพระไตรปิฎก จับประเด็นได้ว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไรก็พอ ไม่ต้องอ่านมาก อ่าน ๒ – ๓ พระสูตรก็พอแล้ว หรืออ่านพระสูตรเดียวก็ได้ อ่านพระมหาสติปัฏฐานสูตรเพียงสูตรเดียวจนเข้าใจ

ก็สามารถปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ถ้าอ่านหลายๆสูตรก็จะช่วยเสริมความเข้าใจ เพราะมีรายละเอียดต่างกัน สูตรนี้อาจจะแสดงไม่ครบถ้วน ก็ไปขยายความต่อในอีกสูตรหนึ่ง ดีที่สุดก็คือไม่ต้องอ่านเลย ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ที่เป็นตู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่ อยู่กับท่านฟังเทศน์ของท่านก็พอแล้ว ง่ายกว่าอ่านพระไตรปิฎกเอง อ่านแล้วบางทีก็หลงสับสน ฟังท่านสอนให้ทำอย่างนี้ๆ จะง่ายกว่า

ประวัติวัดญาณสังวรารามฯ

วัดญาณสังวรารามฯ เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดวรมหาวิหาร สร้างขึ้นเมื่อปี ๒๕๑๙ โดยนายแพทย์ขจร และ คุณหญิงนิธิวดี อันตระการ พร้อมด้วยบุตรธิดา มีจิตศรัทธาบริจาคที่ดินจำนวน ๑๐๐ ไร่ ๑ งาน ๙๒ ตารางวา แด่สมเด็จพระญาณสังวร เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร (ปัจจุบันทรงเป็นสมเด็จพระสังฆราช ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๒ ถึงปัจจุบัน) เพื่อสร้างวัดในพระพุทธศาสนา และปรารถนาให้มีนามตามทินนามสมณศักดิ์ของสมเด็จฯ วัดนี้จึงมีชื่อว่าวัดญาณสังวราราม

ระยะแรกวัดนี้มีฐานะเป็นสำนักสงฆ์และได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๓ ยกฐานะขึ้นเป็นวัด และรับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๒๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ รับไว้เป็นวัดในพระบรมราชูปถัมภ์ และได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ยกวัดญาณสังวราราม เป็นพระอารามหลวงชั้นเอกชนิดวรมหาวิหาร ตั้งแต่วันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ ปัจจุบันอาณาเขตของวัดมีพื้นที่ ๓๖๖ ไร่ ๒ งาน ๑๑ ตารางวา นอกจากนี้ยังมีเนื้อที่ในเขตโครงการพระราชดำริ ประมาณ ๒,๕๐๐ ไร่เศษที่ติดต่อกับอาณาเขต วัดญาณสังวรารามฯ อาจถือเป็นวัดประจำรัชกาลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องจากคณะผู้สร้างวัดได้พร้อมใจกันสร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ

ผู้ศรัทธาสนใจ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและจองที่พักได้ที่วัดญาณสังวรารามฯ ต.ห้วยใหญ่ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทร. (๐๓๘) ๓๔๓๖๑๔, (๐๓๘) ๓๔๓๖๑๕

รายนามผู้ร่วมพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทาน

คณะศิษย์ศรัทธา / คุณวรรยา โคแสงรักษา / คุณวรวรรณ ทองปิ่น / คุณสยาม มิตรเจริญ / คุณฉวีวรรณ ยอดแก้ว / สายชลประทาน / คุณวรรณา อินทนา / คุณพลิดา แก้วโภคา / คุณวรรณี ตันติชัยยกุล / คุณลีโอ ลังคัสตอร์ / คุณวัชรีพร ฤทธิ์เดช และครอบครัว / คุณวารีรัตน์ หนูพร / คุณเบญจพร ชวลิตนิติธรรม และครอบครัว / คุณสันติ กลธนเสพย์ / ครอบครัวรักความสุข / ครอบครัวรักยิ่ง / พจ.อ. ศิลปชัย สุรัชนีกิจจานนท์ / คุณเทพประสิทธิ์ คุณกิตตินันท์ คุณเพชรรัตน์ ห้วยใหญ่ / คุณสปัน ยอดแก้ว / คุณสมคิด วงศ์สีอาจ พร้อมครอครัว / คุณดรุณี พรหมวิหาร และครอบครัว / คุณกิตสุดา มั่งมี / คุณอุเทน เจตมงคลวงศ์ / คุณดูรากร สืบสายเป็น / ด.ญ. ปันปรีดา เจตมงคลวงศ์ / คุณสุทิพย์ ประเสริฐกุล / คุณเชาว์ ตั้งธรรมสถิตย์ และบุตรี / คุณประทีป คุณพยอม สงวนรัตน์ / คุณเกตน์ธีรา คุณ มินาวีร์ ด.ช.เทซีคิเอล นิรสัศิรางกูร / คุณรวีพิชญา และคุณภิญโญ นวตระกูลพิศุทธิ์ / คุณฐายนี สงวนรัตน์ และคุณชัชวาลย์ กนะกาศัย / คุณธนพล สงวนรัตน์ / ดต. นิรันดร์ ศุโภทยาน / ร้านสีฟ้า / คุณพัชรลักษณ์ เมียนมิตร / นพ.สงบ คุณประภาพร อมรเลิศวิมาน / คุณพ่อนำเอง แซ่โล้ว / คุณแม่อิ๊วลั้ง แซ่ตั้ง / ครอบครัว อยู่เยาว์ / คุณศรีจันทร์ โพธิ์เผือก / คุณสมคิด สิวะพิริยะวงศ์ / คุณสุภัสสรณ์ วงศ์แสงอรุณศรี / คุณอภิศักดิ์ คุณ อริญชย์ เจริญอัครวิชญ์ / คุณศุภิกา วานิชรุ่งโชค / คุณสมทรง เหลืองอ่อน / คุณสมหมาย คุณพัทธนันท์ คุณสิทธิไกร คุณธีระพัฒน์ ทองนุช / คุณธัณย์นิชา วรกิตติ์ธนนันท์ คุณแม่กิมไน้ แซ่หย่อง / คุณอรุชา มุขเจริญผล / คุณนันท์พิชชา ยอดรัก / คุณสุกาญดา โพธิใย / คุณโสภางค์พักตร์

หร่ายเจริญ / คุณศิรภัสสร อนันชัย / คุณประทีป คุณสมปอง รวยสวัสดิ์ / คุณสรัลชนา พงษ์พันธ์พัวสุข / คุณทิพปาณี กฤษฎี / น.พ. บูรณะ คุณวลัย ชวลิตธำรง / ค่ายพุทธบุตรฟื้นฟู ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ห่างไกลยาเสพติด (JBAC) / คุณบรรพต คุณพิฎษณา คุณพิรญาณ์ คุณตักกสิลา ด.ญ. อิสริยา สายชล / คุณนารีวิทย์ ทิพกรชัยวัฒน์ / คุณพลอยเพ็ชร โสภาประดิษฐ / คุณสุพรรษา พิทักษ์สมบูรณ์ / คุณทิพวรรณ คุณธนภรณ์ คุณณัฐณิชา คุณธัญชนก สิทธิรังสรรค์ / คุณจันทรกานต์ ศิวาลัยพงศ์ / คุณสมานพันธ์ ด.ญ.หทัยนันท์ เทพกำปนาท / คุณวลัย กิจประไพอำพล คุณปัณณวิชญ์ ร.ต. อุดม ร.อ.หญิง อัจฉรา ทวีพรกุล / คุณธาริณี ร.ต. อวบ คุณแดง เสมอจิตต์ / นาวาโทณรงค์ อาจารย์มาลี จันทร์ดี / คุณนราวดี จันทร์ดี / คุณนุชา ทองวิจิตร / ด.ญ.มิญชญา หอมสอาด / หจก. เอ พี พัฒนกิจ ครอบครัวธนายศนันท์ / ครอบครัววิจารณ์ อรพรรณ คหัฏฐา / คุณอรรถรส ศุโภทยาน / คุณพ่อโกสิทธิ์ คุณแม่สุรัตน์ สุวรรณ์ พร้อมครอบครัว ขออุทิศบุญกุศลนี้แก่ ผู้มีพระคุณ และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง / คุณเสริมศักดิ์ ศรีปลัด / คุณนภา กอศิริวลานนท์ และครอบครัว / ร้านศิริโอสถ ตลาดเตาถ่าน / บมจ.ทิพยประกันภัย สาขานครปฐม /คุณพ่อผ่อง คุณแม่ทิม คุณจำรัส กาญจนวงศ์ / คุณสำราญ เหลืองวิลาวัณย์/ คุณพิศนำ ฐิติวราภรณ์/ คุณฉวีวรรณ ยอดแก้ว / คุณเวก ดร.เฉลิมศรี คุณวรวิมล จันทรทอง / คุณทัศยา คงหาญ และครอบครัว / คุณประคอง คุณทัศยา คงหาญ / คุณเลี้ยง เกตุแก้ว / ครอบครัวมุ่งทวีสุข / คุณนิพนธ์ บุญขำ และครอบครัว และญาติธรรมทุกท่าน / คุณจารุพร คุณดำรงศักดิ์ นิลพรัตน์ / คุณพิมลพรรณ ผู้ปรารถนา / คุณสนธยา เอเกอร์ ชาติไทย / คุณแสงอรุณ ชาติไทย ไตรยัญสุวรรณ / คุณชานชื่น โก่งศร และครอบครัว / พ.จ.อ.มานะ คุณเกดแก้ว พยัมคิน / คุณคธาวุธ น้องเกิด น้องลาภ ต้นจันทร์ / คุณเกศินี เข็มทอง / นพ. พีระพัฒน์ พญ. อารดา มกรพงศ์ /

คุณวัชรวี สงวนวงศ์ / คุณรจนา แซ่จิว และครอบครัว อุทิศให้คุณวีระชัย แซ่จิว และญาติๆที่ล่วงลับไปแล้ว / คุณจิตรวรรณ ดิษฎา /
ครอบครัวทรัพย์เจริญ พึ่งเมือง พิมเสน / คุณอรุณ สุโยธา /
คุณพรประกาย นนทะวงศ์ / คุณวราภรณ์ คุณสมหญิง วรพงศ์ทรัพย์ /
คุณฐิติภัสร์ โรจนผลนิธิ / พล.ร.อ. ม.ร.ว.พันชุม ทวีวงศ์ /
คุณหญิงอรศิริ ทวีวงศ์ / ครอบครัว บุณยัษฐิติ / คุณลี ไฉ่ ฮัว /
คุณนิพาพร จานชา / คุณมณเฑียร น้องพลอย เตียวตระกูล /
คุณวารุณี เสถียร / ร้านเจ๊ตุ่มซีฟู้ด / ครอบครัวไข่มุก /
คุณชาญชัย คุณชัญญา ด.ญ. ภัทรณกัญ มโนถิรกุล / คุณประยูร ชราชิต /
คุณสุนิสา พรมมายะกุล พร้อมครอบครัว / คุณอมรรัตน์ พาชื่น /
คุณภคณัฐ คุณพงษ์ฐิณันท์ จันทร์หา / คุณนิพนธ์ บุญขำ / หลวงพี่ต๊ะ /
คุณอุเทน ด.ญ.ปันปรีดา เจตมงคลวงศ์ คุณดูรากร สืบสายเป็น /
คุณพงศธร กิตตโชติวรกุล / คุณศุภิกา วานิชรุ่งโชค /คุณทวีวุฒ์ ปทุมมาศ /
คุณวีรพล คุณวราวรรณ์ ฉันท์ธนกุล และครอบครัว อุทิศให้คุณธวัช ลีลายุทธิ์โท /
คุณปนัดดา ธรรมเมธา / คุณอรุณ คุณพรประกาย สุโยธา /
คุณจรัสรวี วีไลวงษ์วัฒนกิจ / คุณธนภรณ์ สิทธิรังสรรค์ /
คุณศิริขวัญ ทุมมานนท์ / คุณเรวดี คุณดรุณี คุณกนกพร
คุณลือชัย พรหมวิหาร ด.ญ.โชติรส เทพณรงค์ / ครอบครัวต้นเรืองศรี /
คุณศตายุส์ คุณกานตินี คุณณภัทร์ ศิริวรรณ /
คุณภานุวัฒน์ คุณภู่นิ่ม คุณทัศนีย์ นาคอิ่ม / คุณวรรณา ขันติธรรมกุล /
พญ. กาญจนา พญ.เรณู ด.ญ.ภัทราริน
กิตติสารพงษ์ อุทิศให้บรรพชนและคุณภัทรา กิตติสารพงษ์ /
คุณจันทึ แสงทอง และครอบครัว / คุณไพเราะ คุ้มนิล
และครอบครัว อุทิศให้คุณแม่ประนอม และเตี่ยเฮง แตรบรรเลง /
คุณจันตรี แสงประกาย และครอบครัว / คุณชุติมา ธีรเกียรติ และครอบครัว /
คุณวีรนันต์ ภู่เจริญ / ครอบครัว เจตมงคลวงศ์ /

หลวงพี่ต๊าก หลวงพี่อีเว หลวงพี่แก้ว /
คุณประภัสสร สร้อยมุกด์ และครอบครัว / คุณหนูลา ที่รัก /
คุณบัวบาน ดวงสอน / คุณอนัญญา บัวละภา ร.พ. นาน้อย / ร.ท. อว ชัย /
คุณกฤษฎา คุณไมเคิล คาร์รูเธอรส์ / คุณพรพจน์ คุณสุพรรณี นารี /
ครอบครัว ฮุนตระกูล /คุณศิริพร ปัญญ์เอกวงศ์ /
คุณบุษกล อื้อสกุล และครอบครัว /
คุณอรสา อังคะนาวิน อุทิศให้คุณแม่อนงค์ คำสวัสดิ์
คุณพ่อบำรุง อังคะนาวิน และเจ้ากรรมนายเวร / คุณนฤนาถ อาชา และครอบครัว/
คุณอรุณี คล้ายบ้านใหม่ และครอบครัว / คุณฉวีวรรณ คุณสง่า ยอดแก้ว /
คุณอมรเทพ ชายสมุทร / คุณมณฑนาทิตา แสงดาว พร้อมครอบครัว /
คุณมันทนา สีใส และครอบครัว / คุณวลัยพร ลัดลอย และครอบครัว /
คุณณัฐวัตร คุณกิตติธัช ด.ช.พศวัต รักความสุข /
คุณขวัญใจ ช่างทำดี ร้านขวัญใจซักอบรีด / คุณบัณวัฒน์ คุณไพเราะ อยู่สบาย/
คุณอรุณ รุ่งแสงสาย / คุณเพ็ญทิพา ถาวรตระการ/
คุณธัญญรัตน์ วงศ์สะเติน และ Mr. Jan Dam Pedersen / คุณสมคิด วงศ์สีอาจ /
คุณวิไลพร พิลาดี / คุณคมวัฒน์ สุวรรณวัฒน์ และครอบครัว /
ด.ญ.ชุติมา คุณจีราวัฒน์ รอดรัตน์ / คุณจันทร์ ปานกุล และครอบครัว /
น.อ.เบญญา นาวานุเคราะห์ และครอบครัว /
ร.ต.ต.ทัศพร คุณจงกล ด.ช. ธัชชัย คุณภภัสสร จิตรนันท์ /
สายบ้านอำเภอ คุณสุเทพ คุณบัญญัติ คุณเบญจรงค์ แก้วกัน /
คุณวุฒิ ภูวดลไพโรจน์ / คุณสมใจ กล่อมฤทธิ์ / คุณวรรณี สุคนธรัตน์ /
คุณดวงกมล ตั้งศรีไพศาล /คุณสายหยุด คุณมลิ กล้ำพูล /
คุณพงศ คุณกาจนา ทิวารัศชัย / พระสายบ้านอำเภอ /
คุณชาญชัย แท่นนาค และครอบครัว / คุณพัชอร งิ้วราย /
คุณสายสุณีย์ เลี่ยนกัตวา และครอบครัว อุทิศให้เรือโท ประสิทธิ์ เลี่ยนกัตวา/
คุณอรุณ คุณพรประกาย สุโยธา อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร /

Mr. Leo Lancaster / คุณประสิทธิ์ คุณนิภาพร แตงอ่อน /
คุณจินดา พูลเกษม และครอบครัวอุทิศให้พันเอก (พิเศษ) จรูญ ศรีสุขโข /
คุณสุจิตรา คุณแก้วตา คุณมรกต คุณอรรถวิภัทร / คุณสุภิดา /
คุณพรหทัย สายสุวรรณ /อ.ณรงค์ อ.จำรูญ จำนงค์ผล /
คุณครูสุภาภรณ์ คุณแม่อาภรณ์ งามญาณ อุทิศแด่คุณพ่อสุวัฒน์ งามญาณ
และเจ้ากรรมนายเวร / คุณอัญญา คุณภัสรชล จันทรากาศ /
คุณอนุกิจ คุณเกวลี และบุตร เปรื่องปราชญ์ / คุณสรวีย์ วิบูลย์ธรรม และ
คุณปัทมวรรณ สังข์ทอง ขออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย และสรรพ
สัตว์ทั้งหลาย และเทวดาทั้งหลาย / คุณแม่ซิ้วกิง แซ่เซียว / คุณพ่อ กุงติ้ม แซ่ตั้ง /
คุณแม่เฉลียว เต่าทองคำ / คุณสุกรชัย คุณไพรุ้ง ไอศูรย์พิศเลาศิริ/
คุณวนิดา สุโขทัย / คุณมยุรา ศรีสวัสดิ์ / คุณฐิติภัสร์ โรจนผลนิธิ /
คุณรังสรรค์ กิจอานนท์ / คุณสุกัญญา สร้อยสน / โรงเรียนตันตรารักษ์ /
คุณชไมพร ตันตราภรณ์ / คุณอรเนตร ไกรสุริยางกูร /
คุณกฤตนันนท์ ตันตราภรณ์ / คุณศิเรศ ไชยวัฒนา /
คุณศุภณัฐ คุณมนชนก ตันตราภรณ์ / คุณนภา ผดุงศักดิ์วิริยะ /
คุณส้มเกลี้ยง คุณมาลีรัตน์ คุณนวลแก้ว คุณสุนันท์ คุณปกรณ์ ทองเจียม /
คุณชลิพรรณ คุณขัยพร ยิ้มแย้ม / คุณสาวิตรี วุฒิคะโร / คุณพัชรลักษณ์ เมี้ยนมิตร/
สินเจริญ และครอบครัว / คุณปราณี จันทร์เจนระวี และครอบครัว /
คุณปิยะรัตน์ กัลยา ยิ้มแย้ม / คุณน้ำทิพย์ ผาติเสนะ /
คุณมนทการติ คุณศยามล พนาวรรต / คุณอารีย์ คุณจักริน คุณอรรถชัย
คุณอรณิชา และครอบครัวยงเชตร์กิจ /
คุณแม่ลำไย วิริยาการุณย์ และครอบครัว / คุณถาวร คุณสมบัติ (ลูก ๆ)
ครอบครัวลูกรักษ์ / คุณวาสนา คุณคงเดช คุณณัฐมน ไชยเรืองเดช /
คุณหมอกฤชทอง แท่งทอง / คุณชยิน คุณญาณตา มณีนิตย์ /
คุณธำรงลักษณ์ พรใจหาญ / คุณฉลาด คุณเมฆน้อย คุณรุ่งฟ้า คุณมงคลศักดิ์
คุณชัชนนท์ สุขเกษม คุณฉัตรพงษ์ คุณจุฑามาศ -

คุณปราถนา นิยมไทย อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร / คุณอัญชสา วิยุดา และ ครอบครัวกิมเล้ง / คุณสมานพันธ์ ด.ญ.หทัยนันท์ เทพกำปนาท / คุณพนิดา ควรเหตุผล / คุณนพวรรณ คุณสนทนา เหล่าทวีสุข อุทิศให้คุณพ่อประสพ และคุณแม่เกียง เหล่าทวีสุข / คุณพรชัย คุณสิริพร ธนพรเจริญ / คุณแม่ศมพัฒน์ คุณบัณดิษฐ เทศศิริ / คุณวารีรัตน์ หนูพร และ ด.ช. พุฒิพงศ์ สุขช่วง / คุณวิโรจน์ คุณจารุวรรณ ตวงจารุวินัย ร้านสหภัณฑ์ อ.สัตหีบ / คุณสุภาตา ทองสดายุ / คุณวงศ์ชนก สืบยุคล และครอบครัว / คุณสุนันทา อนันติรสาท และครอบครัว / คุณชุติกาญจน์ คุณพิรวลัย ช่างทอง/ คุณวิลาวัลย์ ตรัยไชยาพร อุทิศส่วนกุศลแด่เจ้ากรรมนายเวรทั้งในปัจจุบันและอดีตชาติ และแผ่เมตตาจิตให้คุณพ่อธีระ และคุณแม่เล็ก ตรัยไชยาพร มีสุขภาพแข็งแรงยิ่งๆขึ้นทุกๆวัน / คุณธนพร บัญญพนต์ / คุณเสถียร คุณแม่จิตติรัตน์ คุณนปณต สินชัยสิทธิพร / คุณทัศนีย์ บุนนาค / ร้าน V R บ้านหม้อ / คุณกรแก้ว กำพลศิริ /ขอความสุขทั้งทางโลกและทางธรรมจงมีแด่ ท่านผู้มีพระคุณต่อครอบครัวไทยธรรมฐิติกุล / คุณสมควร มิ่งขวัญ / คุณอัจฉรา เกตุรัตนกุล (คุณบุญสิน อิ่มสงวน) / คุณแม่พลับ พลเรือโท พงศ์พล คุณอุทัยวรรณ คุณพิชญะ คุณพิชญุตม์ รัชเดช / คุณวลัย กิจประไพอำพล / คุณไพฑูรย์ คุณสุมนทา กิยะแพทย์ / คุณอรอุษา เพ็ชรกุล / คุณสุชสันต์ ฆ้องทอง / คุณมนตรี วงศ์หิรัญเดชา / คุณนิพาภร จานชา / คุณกิตติชัช และครอบครัว/ คุณมานะ กลิ่นผกา และครอบครัว/คุณเวียงแก้ว อิ่มพิทักษ์ / ด.ญ.ปันปรีดี เจตมงคลวงศ์ / ด.ญ.กวินทรา กิจโชติพัฒนา /

ผู้ไม่ประสงค์ออกนามอุทิศให้แก่

คุณสว่าง คุณบุญให้ ชาวสวน / ด.ญ.ภัทรกร ต้นสมบูรณ์ / ครอบครัวธนายศนันท์ / คุณนาฏ ยิ่งยืน / คุณชีระนาฏ วิเศษประทับ และครอบครัว / พระอรรถรส ศุโภทยาน / ครอบครัวคุณอุบล Jim Joann Andrew Anncy Ariana Vincent Agnew / พนักงาน FAO / คุณสุนีรัตน์ แสวงผล / คุณนิตย์ แซ่โค้ว / คุณชัยมงคล คุณชัยสิทธิ์ วิบูลย์ธรรม

คุณไอร์ลัดดา วงษ์ยะลา / คุณพิษณุ คุณเบญจมา คุณโสภณัฎ คุณสรณ์ชญา บุญประสิทธิ์ / คุณนพดล อมรเวชยกุล และครอบครัว / พญ.สุรีย์พร คุณสุรศักดิ์ คุณอัมพร คุณอมร คุณกมล พญ.สุรีย์รัตน์ ด.ญ.ประภัสสร ด.ช. ธีระ ศรีตั้งรัตนกุล / ด.ช.ณัฐนันท์ สุขรุ่ง / คุณพัฒนา บุญจันทร์ / คุณณัชชา อยู่สวน / คุณพรรณิภา แถวพินิจ (พร้อมครอบครัว) / คุณกนก คุณประชุม สุขสว่าง / คุณอภิชาติ คุณสุมาลี คุณสุดรัก คุณยอดรัก คุณสุดยอด สุขสว่าง / คุณเรไร ทรงไตรย์ และครอบครัว/ ครอบครัวมิ่งขวัญ / นอ. ประจิน นอ.หญิง นิภาภรณ์ คุณปณิธาน เล้าโสภาภิรมย์ /คุณธารินี ญาติชาวสวน / คุณลลิดาภัทร ใบศักดิ์ คุณอังเดร เกรส และครอบครัว / คุณพัชริภา คุณพฤฒสาร ด.ช.พงฐชาญ พัฒนโภคัย / คุณบุญสม ชมเชย และครอบครัว / ครอบครัวแตงบุตร / นพ.สรวิศ คุณชม เต็มรักษ์ และครอบครัว/ คุณเพ็ญศิริ คุณวรรณวนัส ตันเรืองวงษ์ / คุณจิรวรรณ ถกลสุเวช / คุณสมใจ ศุภคุณ / คุณศุภวรรณ บูรณะพิมพ์ / คุณสุวิมล พลพิทักษ์ อุทิศให้ คุณชาญ พลพิทักษ์ และเจ้ากรรมนายเวรทุกภพทุกชาติ / คุณสมศักดิ์ คุณพัชรา คุณกฤษณ์ ตวงจารุวินัย / คุณพรทิพย์ ตวงจารุวินัย / คุณวันชัย เชียงบาง / คุณเติมศักดิ์ คุณมนต์ทิพย์ วรพงศาทิพย์ / คุณสมพร คุณเจษฎา คุณสมเจตน์ คุณเสาวจิต เณรรักษา / คุณหทัยรัตน์ นพสาน / คุณลัชชา อิชโรจน์ / คุณสมมาต คุณสุมาลย์ คุณสนันตน์เขม อิชโรจน์ / คุณเผ่า คุณวิมาลา แตรบรรเลง อุทิศให้ คุณแม่ประนอมและ เตี่ยเฮง แตรบรรเลง / คุณปิ่นแก้ว แตรบรรเลง อุทิศให้ คุณแม่ประนอม และเตี่ยเฮง แตรบรรเลง / คุณช่อเพชร แตรบรรเลง และครอบครัว / คุณศิริทิพย์ คุณวิจิตรา คุณศิริลักษณ์ คุณธัญญา คุณอ้อยทิพย์ ศิริปรีชาพงษ์ / คุณจิราวดี และคุณสราภัสร์ ศิริปรีชาพงษ์/ ร้านจิตราไหมไทย / คุณนิพรรณ์ รีบุญลาภ / โรงแรมรอยัล วิว เพลส / คุณนุชจรินทร์ ศิริปรีชาพงษ์ / คุณจันทรพร คุณศรเทพ โกมุทบุตร และ

ครอบครัว / คุณจิตรกร อินธิแสง /คุณฉวี คุณเบญจา ช่างไม้ / คุณสมชาย คุณภัทรี จินดาพร และครอบครัว / คุณมานะ คุณภรณี พงศ์เลิศนภากร และครอบครัว / คุณมอริส คุณไฉไล แทม และครอบครัว/ คุณทวีป คุณประไพพรรณ ชาติธำรง และครอบครัว / คุณนัทรมย์ จินดาพร / คุณฐิตาภรณ์ จินดาพร / คุณฐิภาดา แก้วกระจ่าง / คุณวสันต์ วงศ์รัก / อ.โสรัฎดา วงศ์รัก /ร้านเดวิด เฟอร์นิเจอร์ / คุณดวงพร บัวพุ่ม / ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม / คุณเอกชัย คุณประจวบ สืบนุการณ์ / คุณปณิธาน คุณรุจารัตน์ ด.ญ.จิตรวดี สืบนุการณ์ / ดร.ภาคภูมิ ดร. สุจิตรา สืบนุการณ์ / นพ. เก่ง ท.พ.ญ. วรารัตน์ สืบนุการณ์ ทุกท่านขออุทิศแด่เจ้ากรรมนายเวร / อ.มาลินี ดิลกวณิช ขออุทิศบุญกุศลแด่ คุณแม่พูลทรัพย์ และคุณพ่อสุวิช ดิลกวณิช / คุณมาลี คุณสุพัฒนา มนูญผล/ คุณชูเนตร ศรีเสาวชาติ / คุณสุนิสา คุณสงวน คุณพนธกร และ คุณพัทธดนย์ เลาหศรีสกุล / คุณอัมรินทร์ บุญประเสริฐ / คุณวรรณา ญาติชาวสวน อุทิศให้คุณ สมเกียรติ ญาติชาวสวน / คุณสมโมท ทัพหิกรรม และครอบครัว / Khun Velelin Ongsombatt & family / คุณบุญเอื้อ คุณมยุรี วินทรโมนิก / คุณแสวง คุณแสงเดือน คุณลักษ์ขณา คุณมนัส ช่างไม้ / คุณรุจิรดา คุณกมลธิดา เพ็ญภาค / คุณดวงฤทัย คุณดีฤทัย คุณชูวงษ์ บุญเชิด / คุณพรทิพย์ ช่างไม้ / คุณภัพลภ อยู่สบาย /คุณสง่า ยอดแก้ว / คุณนิวดา คอร์ริแกน / คุณนิภา แย้มส่าหร่าย / คุณสุภิดา คุณวสุ วานิชรุ่งโชค / คุณธรรมนูญ คุณมยุรี ทองบำรุง/ ครอบครัวโภคาเพ็ชร / คุณมลิ วัชรเสถียร และครอบครัว / คุณพู บ.ไทยจิตเกษม มาชีนเนอรี่ / คณะครูโรงเรียนอนุบาลจุฑาภรณ์ และคุณครูใหญ่จุฑาภรณ์ ภูตยานนท์ / คุณ Chira และคุณ David Angell และครอบครัว คุณวรรณภา คุณอาภรณ์ ภูตยานนท์ / คุณสุพัตรา จริยานันทเนตร/ คุณรตินันท์ ชัยมังคลานนท์ คุณ อัครเดช คุณมลวิภา คุณภากร คุณอรวิมล เสนีวงศ์ ณ อยุธยา /

กำลังใจ ๓๒ โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

